

دُعا کا سترخوان

2014

نومبر



Pakistani

web.net



PANTENE

NO BRAND PROVIDES

better
MOISTURIZATION

نیو کی لاٹری میں اپنے فریٹنگ پوائنٹ
ساؤتھ سسٹم اور جلد سارے کی جوتے موجود ہے
میں اور پائے اور جوتوں کی خرید و فروخت کی جاتی
* روٹان نمبر 13 صدر ہمارا برقی پور



شامپو Shampoo

Moisture Renewal
علاج مرطبة للشعر الجاف

PRO-V

For more details visit

[f /pantenepakistan](https://www.facebook.com/pantenepakistan)

PRESTIGE

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

Har Season ka Sauce yahan hai!



شنگریلا سو یا اور چلی سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لاجواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں کوئی غائی نہیں۔
یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چند۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا من پسند۔

فہرست

گھواری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام
78 ہینگ پاؤڈر، ہرن مولا
80 چینی آرائش کا شافی رنگ

باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود اگائیں

تعلقات

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

میرا بچپن آون

- 87 ایکٹو بنیں کس...

لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



مریپیز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ
37 چائیز بوڈنر سلاد
38 اگلی چکن ونگز
39 کنگ پاؤچر
40 شیز وانٹش
41 چکن چوپ سوئے
42 چائیز کنڈو بیف
43 چائیز گراس پنڈنگ
44 بونی کا سوپ
45 پیئرنگ مصلحہ
46 ڈیٹیل پین کیک
47 زچر چکن برگر
48 افغانی تگہ ان گریوی
49 وائٹ چکن کرائی
52 چکن تیرہیا کی
53 جیپیر فرائیڈ رائس
54 پیئر آلو پالک
55 چینی گوشت
56 آلودی کڑھی
57 گوشت کی کچوری
58 چکن ونڈالو
59 کھنڈے پیٹھے آلو
60 لیٹیز کباب
61 بیکنڈ پائن اپیل
62 کھجور کا چیک
63 ریڈ ویلٹ کپ کیک
64 انڈے کا شافی حلوہ
65 چائیز کھانے (ریڈرز سپر)

کھانہ صحت آخرا

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

ریڈرز اسپیشل

- 70 گھر بیوی تکیں
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے
73 سفر نامہ

رخ زیبآ

- 18 گلابی پیرا بن
20 بال تو قیمتی ہیں
22 گلیف نیل پاش
24 آنکھوں کی کشش کا راز

صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی
28 جکو بلوبا
30 زردوس حیاتاتی حملہ
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

آپ کی ڈاکٹر

- 33 جسمین رانا... سائیکو تھراپسٹ

مستقل سلسلہ

- 10 ادارہ
11 آپ کی رائے
35 آج کیا پکائیں
74 پاکستانی ثقافت
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروں
84 غزل
85 افسانے
94 شہر نامہ
96 ریویو
98 ستاروں کی محفل

88



سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!

السلام علیکم



عید الاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا سترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مرتبہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈیٹوریٹس سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتائیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم گریڈرز انجینئرنگ اور ماشا اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پزیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں ہے۔ تمام شیفوں کا تلو، اسی سلا اور خطوط کے ذریعے بھیجی جانے والی آپ کی ترکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا سترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ میزبانیوں سے بنائی جانے والی پائینجر ترکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عید الاضحیٰ کا ذیروں ڈھیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد میزبانیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سرورق وائٹ جیکن کڑا ہی

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

ریڈیو پاکستان سروسز

عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd, 210 فلور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

0323-2395990

ڈائریکٹر جنرل

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا سترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے حوالہ حقوق اشاعت بحق بلاشر محفوظ ہیں جن کی تحریر یا اجازت کے بغیر ڈالدا کا سترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف درستی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا سترخوان کے حقوق بائزر ڈائریکٹ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا سترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (بلاشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ میکانیکل انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ڈیڈا نوری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ترجیب دینے کے فرنیچر کی تصاویر بھی شائع کیں جو بہت خوبصورت لگیں۔ ان تصاویر میں پاکستانیت نظر آتی ہے۔ خاص کر ان کے کشتی اور صوفے کی گدیوں کی ڈیزائننگ خوب تھی۔

اکتوبر کے شمارے میں گھر سے اک پیارا سا خاص اچھی اردو میں جانچ انداز سے لکھا ہوا مضمون ہے۔ جس میں روایتی اسلوب آرائش سے لے کر فرنیچر کمرے کی روشنیاں، تازہ مصنوعی پھولوں یا پھولوں کی آرائش کا ذکر خوبی سے کیا گیا ہے۔

مریم خالد... لاہور

جمہور اور ماحتمائی کے رجحان اور ڈیزائن بھی دیکھنے کو ملے جو اچھے لگ رہے ہیں۔ ٹرانزیشنل ماسک اچھا مضمون ہے جس سے وہ مثال کا ثابت ہوتی ہے کہ ہنگ لگے پتھر کی رنگ بھی آئے چوکھا۔ ہر گھر میں روزانہ کی ہنڈیا کے لئے ٹرانزیشن آئے ہی ہیں کیا یہی بات ہے چند ٹرانزیشنلہ کر کے ہوم سٹیشنل لئے لینا، شکریہ ڈالڈا!

ہانا نجم... عمرکوٹ

رہنمائی و رہنمائی

اکبری ران افغانی تھکے ہوئی اجاری چائیں بیف کرائی کٹا کٹ برائی، بھلے ہوئی اور پودینہ رائے کمال کی ترکیب ہیں۔ عید کا گوشت اٹھا کر کے نیت کی چیزیں بنانے کا یہ خیال بہت اچھا ہے۔

شکیلہ مسلم... ملتان

سیر و سیاحت دلچسپ سلسلہ ہے

شام... شام تہذیب کا گوارہ ایک سیر حاصل سفر نامہ ہے۔ مریم باجوہ نے شام کی سیر کو بہت عمدگی سے لکھا ہے۔ شام کے مختلف علاقوں حلب، مالور اور سوق الحمیدینہ کے ساتھ شام کے ساحلی علاقوں کا احوال بہت مہارت سے لکھا گیا۔ پڑھ کر لطف آ گیا۔

صائمہ ارشد... اسلام آباد

شادی مبارک کے صفات دلچسپ تھے

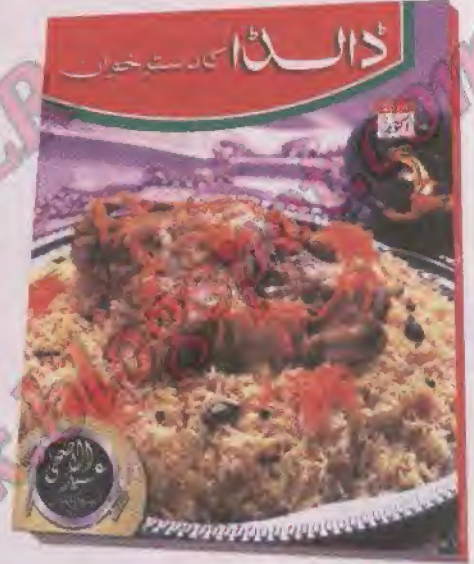
ٹرانزیشنل سے برائڈل میک ایک ایک صفرا اور اس کی ہر ہر سطر دلچسپ مواد پر مشتمل ہے۔ ٹائل تو بہت ہی اچھا ہے۔

اظہار تعزیت

سیدہ باغیہ شہزادہ صاحبہ قضاۃ الہی سے انتقال فرمائی ہیں۔ دہلی کے سادات گھرانے سے تعلق رکھنے والی معنیہ صاحبہ ہر پل میڈیٹن میں مہارت رکھتی تھیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں آپ نے متعدد بار ان کے مضامین پڑھے۔ قارئین سے انہیں ہے کہ مرحومہ کے لئے سورۃ فاتحہ پڑھ کر ایصالِ ثواب کریں۔ اللہ جبارک تعالیٰ انہیں اپنے جوار رحمت میں یکجہت (آمین)

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونسلٹ کے لئے تراکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہجدوں سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)



عید الاضحیٰ کی پیشکش پند آیا

قربانی کا فلسفہ سے لے کر بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقہ عید باری کی باری کے بنا لگے ادھوری اور بقہ عید کی تواضع مضامینوں کے ساتھ پڑھ کر لطف آ گیا۔

ناہیدہ خان... حیدر آباد

عید الاضحیٰ اور شادی مبارک خوب ہے

قربانی کا فلسفہ اور بڑی عید منانے کے چھوٹے چھوٹے گز بقہ اور باری کی باری اچھے مضامین تھے جن سے نوجوان اور نئی پکانے والی خواتین یقیناً بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں۔ شادی مبارک کے مضامین میں جانا ہے سسرال رکھنی ہے میسے کی لاج بہت تفصیل سے لکھا گیا مضمون ہے اور بہت حد تک معلوماتی بھی اسی سلسلے کا دوسرا مضمون ڈیڈا جمہور اور ماحتمائی بھی کم دلچسپ نہیں۔ یہی تو ہے جیسے سنور نے کا دن میں آپ نے کراچی لانا اور اسلام آباد کے علاوہ فیصل آباد کی ماہرین حسن سے بات چیت کی۔ یہ بھی اچھا کیا کہ شادی ویسے اور ملنگی کے میک اپ کے معروضوں کا ذکر بھی کر دیا۔ ماریہ اولیس... کوٹری

رخ و ریا اور شادی مبارک چھانگے

شادی مبارک کے سلسلے میں یہی تو ہے جیسے سنور نے کا دن بہت جاذبیت اور کشش رکھتا ہے۔ میرے بھائی کی شادی سر پر ہے۔ آپ نے مختلف ماہرین حسن کا تعارف شائع کر کے ہمارے لئے آسانی کر دی۔ ڈیڈا

گھر داری کے مضامین اچھے لگے

تجربہ میں آپ نے فرنیچر ڈیزائنز اور باہر حسن کا انٹرویو شائع کیا ہے اور ان کے

چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنئے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم تھام، ڈل، اور یگنوف، بیج، روزمیری، پارسلی، ایتھل منٹ، چاؤز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریاقت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غریبہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے شائقین فیوژن ڈانکوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بھرگو بھی اور پالک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

بروکولی (Broccoli)

اہل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تھمہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی قیمتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



ناپا کو بھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy کہا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



کو بھی (Cabbage)

اس کو بھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چھتائی کو توازن کے ساتھ جڑ و بدن بنانے میں مدد دیتی ہے۔

چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ چوں والی سبزی ہے جس کے سبزے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔



رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



چائینیز پالک (Chinese Spinach)

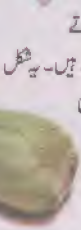
یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

واٹر کریس (Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے۔ اس میں موجود ملٹری جے سے اس کی خوشبودار ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آئیڈیون، آئرن، کیلشیم اور فولک ایسڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹرونگی کر کے کھایا جاتا ہے۔

چائینیز لیٹس (Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ ٹیگز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کے ہوتے ہیں۔ یہ فصل میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



Feathery Mild....
as your Child.
Natural 'N Mild



Babi mild

Natural 'N Mild

Lotions

Double Milk
Protein **plus**

Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.

Sweety
Pink **plus**

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.





ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دہن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ تیس، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، اچلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاطین میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فر ایک، شیلو فر ایک اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کبری کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید تازہ اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

ساتھ اچھوٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بوتل اور ٹرے میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورینٹ ڈالدا ایکسٹرا اور جن اولیو آئل اور ڈالدا پیمیں۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آٹج پر کی جانے والی کوئنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل مضامین میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فٹیس کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مضبوط بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ بائیو ٹیکنالوجی کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح ترقی

ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے لکھن اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پالیا جائے تو ہارٹ ایک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا اور جن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفتاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسلہ دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزا ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا خواست کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جانتا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کیسے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذا بیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیفٹ پر ڈالدا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پرنسپل کا بھروسہ ہے اس میں سے تازہ اولیو سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے



ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افادہ دیتا ہے

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈائیو اسٹریس کو کم کرتا ہے اور پیری فیبرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو دہرانے درجے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔ Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو ولفریڈو کہتے ہیں "خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند ہوتی ہے جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈائیو سٹریس بیکل لپہارٹری کے تجربات کے تحت نائٹرو آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیبرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔"

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بروقت ہونی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی ٹانگوں کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ باستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے جب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، ایندھن اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور محسوس محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی چاکلیٹ باردی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اوسطاً 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

گلابی رنگ کو لوکیوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ حیرت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تازہ لگتی ہے، گلابی رنگ کو سن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لئے مخصوص بیگ، کھلونے، جوتے، کپڑے، بیڈز، اسیشنری کا سامان، گلابی کو روغیرہ کچھ بھی خریدنے والے تھیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کو لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نو عمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملنے جلنے شید کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچپن کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند نا پسند سے بھی ہے۔ کاسل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملنے جلنے گلابی رنگ کو ہی اپنائیں گی۔ ماضی میں کئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد ویلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں بلوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لئے بچوں اور نوجوان لڑکیوں کے لئے تیار کئے جانے والے بلوسات میں لگا بی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گریزا، زیورات اور دوسری اشیاء پر لگا بی رنگ کا تکیس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ ٹیلے کی جگہ لگا بی رنگ نے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لئے پسند یہ گی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا۔ اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ ہے یہ بات بھی سامنے آئی کہ مائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لئے شامک کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوٹس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسمانی اور تیسری چوٹس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں جھول، کمل، موزے، سوئٹرز، ٹیبلٹ اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی عظیم کتاب ”گینگ“ بھی ہے، آپریشن سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی ہے جس کی سربراہہ 45 سالہ سمیت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی سازشیں میں میڈن لٹریچر وادرو سے ترتیب دیئے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بسپتھانہ نے ان سے ہی متاثر ہو کر متنازع فلم ”کتاب گینگ“ بنوا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈیکشٹ جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوبی چائلڈ“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تیرہ لکھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درویدار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے پور کو شہر میں اتنی بڑی برائی حاصل ہوئی کہ تاحال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درویدار پر راج کر رہا ہے۔



بال تو قیمتی ہیں بہت

شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیے جاتے ہیں، بے شمار ٹوکے اور تجاد بول جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی امانی اور خواتین کا زینت کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چمدرے اور کزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال گرنے کی ایک وجہ ناموزوں شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کیسی ہے نارمل ہے، روغنی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چمدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر موٹے، گھٹے اور سخت بالوں کے لئے موٹھرا رنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر پٹے یا ہر دوسرے پٹے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے بچھکارا جانے کے لئے کلیرنگی فائنگ شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر بھی گرد اور مضر اثرات کو دال کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلو ڈرائی بہت کر دیا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی بکلی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائرڈی ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دس سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دس برس سے زائد عمر کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دوا تو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انجمن کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈیڑھ سے دو گھنٹے پہلے سر کی جلد پر تیل لگائی جائے۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لے گئے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنانے کا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسا بھی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے۔ اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیونیکلر سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

قیمت پر نہ جائیے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ مہنگا شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور فائدیت کم قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی طے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم جاب یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی آئے لگتی ہے اور بال نرم آلودہ محسوس ہوتے ہیں اس سلسل کیل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ سے کر دھونا صحیح ہے۔

گلیٹر نیل پالش

دیکتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے دنگارنگ انداز

کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی وراعت نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنائی اور بہت ہوا تو اور عوامی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا یا خواتین کی ذرا محو و دہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دیکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

Metallic Nail Paints

یہ اعلیٰ رنگت اور مٹا پس کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک مٹا پس فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازکی ایک شیشی میں کس قدر سحر انگیز کسی شبیہات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک توس و تفریح بھی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

Sporting Glittery Nails

آپ کو تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحر انگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کبھی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

Holographic Glitter

یہ 3D یعنی سہ ابعادی کسی شبیہ پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھونسنے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈ کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہ میں موجود رنگ

آنکھوں کی کشش کا راز ہے

بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک ہوتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو پلینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے چیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیریں یعنی نہ ہوائیں۔ ایک ماہ بعد نئی ہیپ کے تحت بال نکلا دیں۔ فرق آپ کو خود محسوس ہو جائے گا۔

الیویرا:

الیویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیموں اس میں چھڑ لیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن پڑیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چولہے کی تپش اور صوب میں جانے سے گریز کریں۔

دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ وٹامنز اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن پڑے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔



اگر نئے لباس کریں الہی

دیکھ بھال کے کریں خریداری

مشہور کہوت ہے کہ کھانا من بھاتا اور پختہ جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہنے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کردار ادا کرتے ہیں یعنی انہیں اجنبی تعلیمی مذاہر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہوئی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریباً ہر اورادوں کے لئے ذرق برق ملبوسات بناتے وقت اندرونی مسامیوں پر اور لاک کرانے کے کئی خاکہ ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشمی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھلتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو ٹھنڈا دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرمو یا برڈ کیڈ کے لباس کے ساتھ کاف یا لان کی لانگٹ اور بسا اوقات شیز (بلیٹن) زبر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا جیتی کپڑا تو محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زبر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا سحر اذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامد خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیم اور جلد کے پرست اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خامے دلوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی اعلیٰ الہی میڈیسن لینی پڑے۔ میوٹجیوڈرٹی کے ممتاز ماہر امراض جلد فرائز مسکا روٹ کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر دھمے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کھلی کے جڑ، ناگوں کے اطراف اور جڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہیے۔ پولیسٹر، کانٹن، باریک کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں جبکہ دکا ندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں کون سا میٹریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو بچکانہ نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں لباس یا کپڑے کی خریداری کریں۔

بسا اوقات آپ باریک ریشمی کپڑا سلاوی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی صورت حال سنبھالی نہ جاری ہو تو فوراً یہ کپڑا وارڈ روپ سے علیحدہ کر دیا جائے چاہئیں۔

کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“





جنکو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی
خصوصیات کا حامل ہے

یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈائناسارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق (دوسرا) کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپنائڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء اپنی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ کئے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپنائڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لٹس کی چھچھاہٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

دل کے امراض اور عرصیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے پن اور دل کے دورے کا خطرہ عرصیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس جڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذہن پریشان کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں

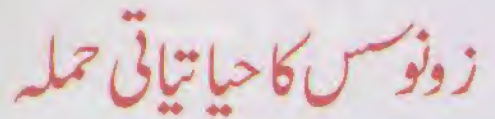
جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کئی شس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور نر دونوں شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ نر درخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ”نقری خوبانی“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی سفلی گری دار میوے کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیودارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

لبی خواص:

جنکو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ غلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مادی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق یہ ذہنیاتی علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E کے ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔



وہابی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علاج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چمکادو، ہلباں، موسی، کتے بلیں، بکرے، میڑھے، کھوڑے، خرگوش، سور، رینگنے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور چھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک داءس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت خیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال



جسم چھوڑیں جا گنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں

اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو اسے کوئی نامعلوم حمل بنائیں۔ یہ جانگنگ وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔ اس لئے جسم کے کچلے ہوئے ماحول سے ہمیں اور بڑے سورت کی نوازی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹ رہیں بلکہ جسم کی فیس بھی بچ جائے گی تاہم جانگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

جانگنگ کریں تو یہ زیادہ مناسب جگہ ہے کیونکہ ریت پر دوڑنا آسان لگتا ہے۔ یہ نرم اور ہموار ہوتی ہے۔ اس لئے یہاں دوڑتے ہوئے کسی قسم کی چوٹ لگنے کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ کنکرٹ سے بنے ہوئے راستوں پر دوڑنا نسبتاً مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس کی سطح سخت ہوتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسلز اور جوڑوں پر زیادہ زور پڑتا ہے۔ لہذا اس قسم کے نامواری راستوں پر دوڑتے ہوئے ایسے جوتے پہنیں جن میں مناسب پیڈنگ ہو۔

جانگنگ تیزی قدرتی سے بہتر ورزش ہے۔

سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آہستہ اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجے میں آپ کم سے کم تردد و اٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کریں گی۔

دوڑ کی تیاری:

جب جانگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگڑے کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کیسٹ شوز میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ جان لیں مگر کبھی بہت زیادہ پھسنے ہوئے جاگڑے یا کیسٹ شوز جان کر تیز قدرتی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوئی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پیچھے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ناگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلائیں:

جسم کو پھیلا کر انکڑائی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام غٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ناگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکا کر دوڑنے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

معلومات حاصل کریں:

آپ نے جانگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالیا بھی کیوں ضروری ہے یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جانتا ہوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھ کر بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔

”میں نے وہی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

سانیکو تھراپسٹ اور وہی صحت کی کاؤنسلر جسٹس مین رانا خواجہ سے ملے

”اوپر لیٹن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ قوت کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو سمجھ کر میں افراد کی ذہنی و جذباتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا محض قوت کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے لکانے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ جس ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی نیکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا نشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کو رویوں کے ٹکراؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کائنات کا بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”نی الحال یہیں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کروں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پر ہی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ اسٹریٹیا میں مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پرنٹنگ کر رہی تھی لیکن لاہور کی کامیابیات سے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھر والوں اور قریبی تعلق داروں نے رویے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود دینی کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ نہیں تو ذہنی تھریس، نفسیاتی بیماریاں اور جن کی پائل کیا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی سکیل کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطفا نیت پسند کہہ لیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دونوں کو ہر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر Person Centered Therapy، Narrative اور Interpersonal، Emotion Focused Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن میں خلک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھراپی کو جن نکلانے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تخمیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تصویری یا اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پرفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار تھا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پریشانیوں کو دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمہ، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور وہی صحت کی کاؤنسلر جسٹس مین رانا خواجہ سے کر رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندھیرے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سرگرم رہی ہیں۔۔۔

”سائنس اس خاص شعبے کی طرف کیسے آتا ہوا؟“

”بچپن میں بھی دوسروں کو دوتا دیکھ کر چپ کرانے کی نفسی مٹی ہی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور غلصہ محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”میرا کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چمت کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے ہر امید ہی رکھنے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے نفسی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے لیورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویزن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی ورس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پرنٹنگ شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار سامنے ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی صیغہ راز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی و جذباتی امداد دیتے ہیں جیسے میڈیسن میں اسپتال اپنے اخلاقی ضابطوں کے ساتھ کھینچل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا ملال ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر کو یہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھرانہ اپ سٹپ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیتے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک مشرقی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پر ہی لکھی عورتوں کو کم پر ہی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ و ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“

ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونسلوں میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر
پی ایو بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سہتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

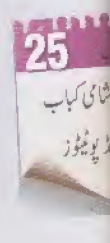
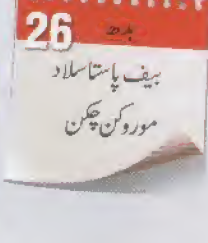
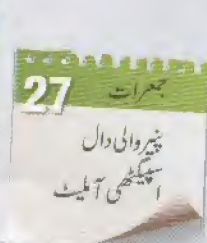
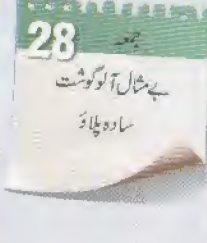
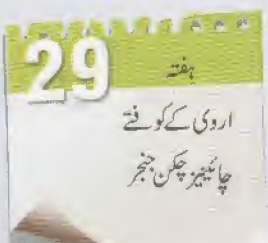
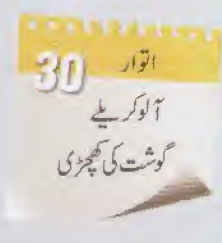
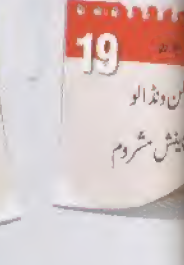
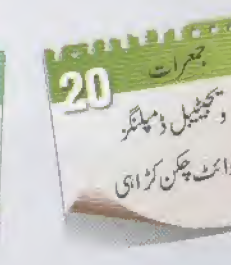
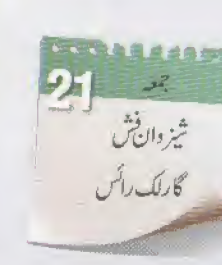
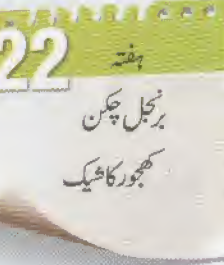
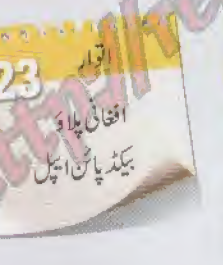
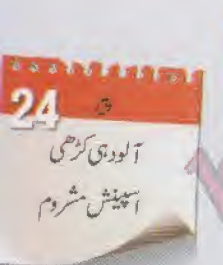
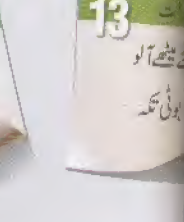
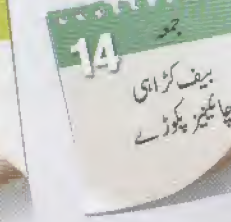
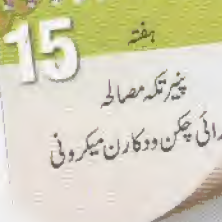
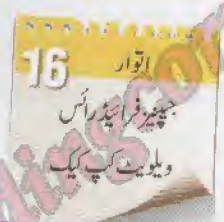
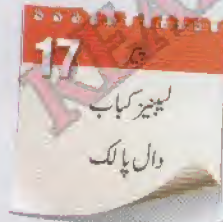
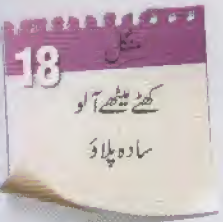
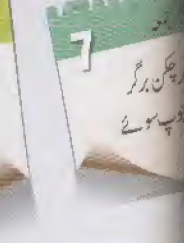
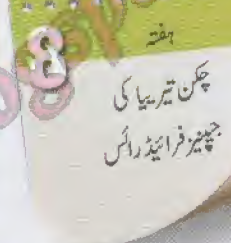
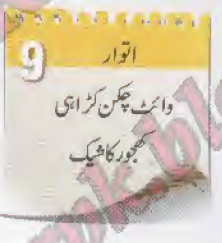
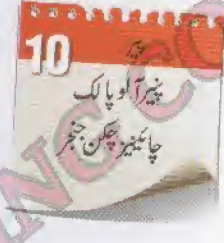
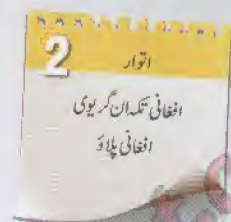
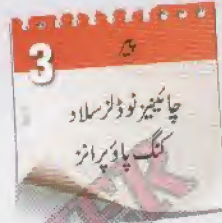
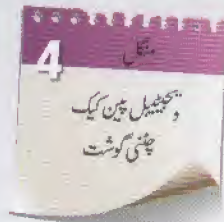
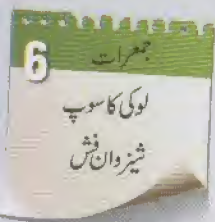
How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (اٹل ریزی)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟





چکن کارن نوڈلز سوپ

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چپن میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ہالے رکھ دیں۔ بخنی کو ہلکے سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اہال آنے کے بعد گھی ہوئی ٹائٹ پیاز اور ٹائٹ کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پر آ جائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور بڈیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکا سکیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- **ڈالڈا کو کنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں اور اس میں بیس ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابلے ہوئے کئی کے دانوں کو ہلکا سا لینڈ کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن ٹلا کو چار کھانے کے کچھ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل کچھ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنے
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا بیچٹ کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری بیاز کی چٹیاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| چکن | آدھا کلو | انڈے | دو عدد |
|---------------|------------------|---------------------------|------------------------|
| چائیز نوڈلز | آدھی پیالی | سرکہ | دو کھانے کے کچھ |
| مکئی کے دانے | آدھی پیالی | سویا ساس | دو کھانے کے کچھ |
| پسا ہوا بیس | آدھا چائے کا کچھ | کارن ٹلا | دو سے تین کھانے کے کچھ |
| نمک | حسب ذائقہ | کئی ہوئی ہری مرچ | حسب ضرورت |
| سفید مرچ | ایک چائے کا کچھ | سرکہ | حسب ضرورت |
| چینی | ایک چائے کا کچھ | سویا ساس | حسب ضرورت |
| چائیز نمک | ایک چائے کا کچھ | چلی ساس | حسب ضرورت |
| پیاز | ایک عدد چھوٹی | ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) | حسب ضرورت |
| ٹائٹ کالی مرچ | چار سے چھ عدد | ڈالڈا کو کنگ آئل | دو کھانے کے کچھ |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے



چائینیز نوڈلز سلاد

اجزاء:

چائینیز نوڈلز
لال لوبیا
چکن بریسٹ
ہنک
لہسن کے جوئے
بے بی کارن

ایک پیالی
آدھی پیالی
ایک عدد
حسب ذائقہ
دو سے تین عدد
تین سے چار عدد

شملہ مرچ
گاजर
سفید مرچ پیسی ہوئی
چینی
سرکہ
سویا ساس
ڈال ڈال لیو آئل

ایک عدد
ایک عدد
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ
چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر ہنک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں
- پھر اسے چین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پختی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- نوڈلز کو ہنک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر کھالیں
- گاजर اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوبیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں
- ڈریٹنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں ہنک، چینی، سفید مرچ اور ڈال ڈال لیو آئل ڈال کر اچھی طرح چھینیں، پھر اس میں سرکہ شامل کر دیں
- اس کلیچر میں چکن، لوبیا، شملہ مرچ، گاजर اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملائیں
- آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: کچھ دیر فریج میں رکھنے سے اس میں ڈریٹنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا ایت بھرے سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے



اسٹکی چکن ونگز

اجزاء:

| | |
|--------------------|------------------|
| چکن ونگز | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| اورک لہسن پیسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| خسک لہسن کا پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ |
| براؤن شوگر | ایک کھانے کا چمچ |
| ٹماٹو کچپ | ایک کھانے کا چمچ |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- اورک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میر بنیٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چین میں ڈال کر لمبی آٹھ پرائی ویر پکائیں کہ چکن ونگز کا پانی خفک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- چولہے سے اتار کر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کچپ، لال مرچ، لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا دیو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل چین کو درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا دیو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح تھپیڑ لیں اور اسے گرل چین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالدا کا سترخوان



کنگ پاؤ پرانز

اجزاء:

چھلنی
چھلی ہوئی مونگ پھلی
نمک
اورنگ لہسن پہا ہوا
کارن فلاور
چینی
چائیکر نمک
سفید مرچ پس ہوئی
انڈا

آدھا کلو
ایک پیالی
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
ایک عدد

پیاز
گاجر
شملہ مرچ
ٹائٹ لال مرچیں
کٹی ہوئی لال مرچیں
چلی ساس
سو یا ساس
بہنی
ڈالدا کوٹک آئل
حسب ضرورت

ایک عدد
ایک عدد
ایک عدد
چار سے پانچ عدد
ایک کھانے کا چمچ
تین کھانے کے چمچ
تین کھانے کے چمچ
تین کھانے کے چمچ
ڈیڑھ پیالی
حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ
آدھا گھنٹہ
تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت:
پکانے کا وقت:
افراد:

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فلاور نمک، چینی، چائیکر نمک، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹک آئل ڈال کر ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑوں کاٹ کر رکھ لیں
- **ملا ساس بنانے کے لئے:**
- چین میں کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پردہ سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالدا کوٹک آئل ڈال دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں **ڈالدا کوٹک آئل** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، اس میں پہلے دو ٹائٹ لال مرچیں، پھر مونگ پھلیاں اور آخر میں چھینگے ڈال کر فرنی کر کے نکال لیں
- چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کوٹک آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اورنگ لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرنی کریں۔ پھر اس میں مالا ساس اور ٹائٹ لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرنی کریں
- اسی چین میں فرنی کھے ہوئے چھینگے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، چلی ساس اور سو یا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر بہنی ڈال دیں، ایال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فلاور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چوبیس سے اسیار لیں

پیرین نکٹیشن: دس میں نکال کر تلی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم اپنی ہوئی ایکٹیکٹیو یا بیٹے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



شیروان فش

اجزاء:

| | |
|-----------------------------|------------------|
| مچھلی (بغیر کانے کی بوئیاں) | آدھا کلو |
| نمک | حسب ذائقہ |
| اورک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| چائینیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| چینی | ایک کھانے کا چمچ |
| سفید مرچ پیسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| چکن پاؤڈر | ایک کھانے کا چمچ |
| سویا ساس | چار کھانے کے چمچ |
| ٹماٹو کچھ | ایک پیالی |
| چلی ساس | چار کھانے کے چمچ |
| بجینی | ایک پیالی |
| کھانے کا لال رنگ | ایک چمچ |
| کارن فلائر | دو عدد |
| انڈے کی سفیدی | ایک عدد |
| ٹماٹر | ایک عدد |
| گاجر | ایک عدد |
| شملہ مرچ | ایک عدد |
| لیبوں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| تل کا تیل | ایک کھانے کا چمچ |
| ذالذال کوکلب آئل | حسب ضرورت |

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائینیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلائر اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میرینیٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ بزیوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑی میس ذالذال کوکلب آئل کو درمیانے آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو شہر افرائی کر کے نکال لیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ذالذال کوکلب آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں، اورک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کچھ چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک بیچ چلائیں
- بجینی ذالذال کربال آئے دیں پھر اس میں فرنی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائینیز نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- سبز یاں ذالذال کربلیوں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلائر کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکانیں اور تل کا تیل چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالدا کا دسترخوان



چکن چوپ سوئے

اجزاء:

| | | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| ایک فوڈر | ایک بیکٹ/200 گرام | چائیز نمک | ایک چائے کا چمچ |
| چکن بغیر ہڈی | 200 گرام | سفید مرچ پس پی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| جیسے جیسے چھپے ہوئے | 200 گرام | چینی | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سویا ساس | چار کھانے کے چمچ |
| پہا ہلین | ایک چائے کا چمچ | ٹماٹو کچپ | تین کھانے کے چمچ |
| ادرک باریک کٹی ہوئی | ایک اچ کا کھڑا | کارن فلائ | ایک کھانے کا چمچ |
| مشرمر | تین سے چار عدد | پانی | آدھی پیالی |
| بروکولی | آدھی پیالی | ڈالدا کوکٹ آئل | حسب ضرورت |
| گاجر | دو عدد | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو پیوں کی شکل میں کاٹ لیں اور جھینگوں کو صاف دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، تمام سبزیوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑا ہٹی یا فراننگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کوکٹ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- اس میں چکن اور جھینگے ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر سبزیوں کو ڈال کر فرائی کریں
- کچپ، سویا ساس، چینی، نمک، سفید مرچ اور چائیز نمک ڈال کر ملائیں اور اس میں کارن فلائ کو پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ ساتھ ہی ادرک بھی شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر اس ساس کو چوبلے سے اتار لیں
- کڑا ہٹی میں ڈالدا کوکٹ آئل ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالیں اور نو ڈیڑھ گھنٹے تھوڑے کر کے فرائی کرنے کے لئے ڈال دیں۔ اچھی طرح سنہرے ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ساس ڈال کر اوپر سے فرائی کئے ہوئے نو ڈیڑھ گھنٹہ کر پیش کریں۔



چائینیز کنڈ و بیف (Chinese Kindo Beef)

ترکیب:

- انڈر کٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور کالی ہوئی کالی مرچ کا کر پودر سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں۔ کیٹو کارس نکال کر رکھ لیں
- سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور ہارٹیک بیف کی ٹیکس میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلا رچھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلا مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس پیٹن میں سویا ساس، چلی ساس اور کیٹو کارس ملا کر ہلکی آگ پر پکھنے لگے دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹکڑے آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی بیفوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلا رچھڑک کر انھیں منہری فرائی کر لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرائی کرنے کے لئے نہ ڈالیں ورنہ سخت فرائی نہیں ہو سکیں گے

پریزنٹیشن:

گرم گرم خستہ فرائی کئے ہوئے گوشت کو چاہیں تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

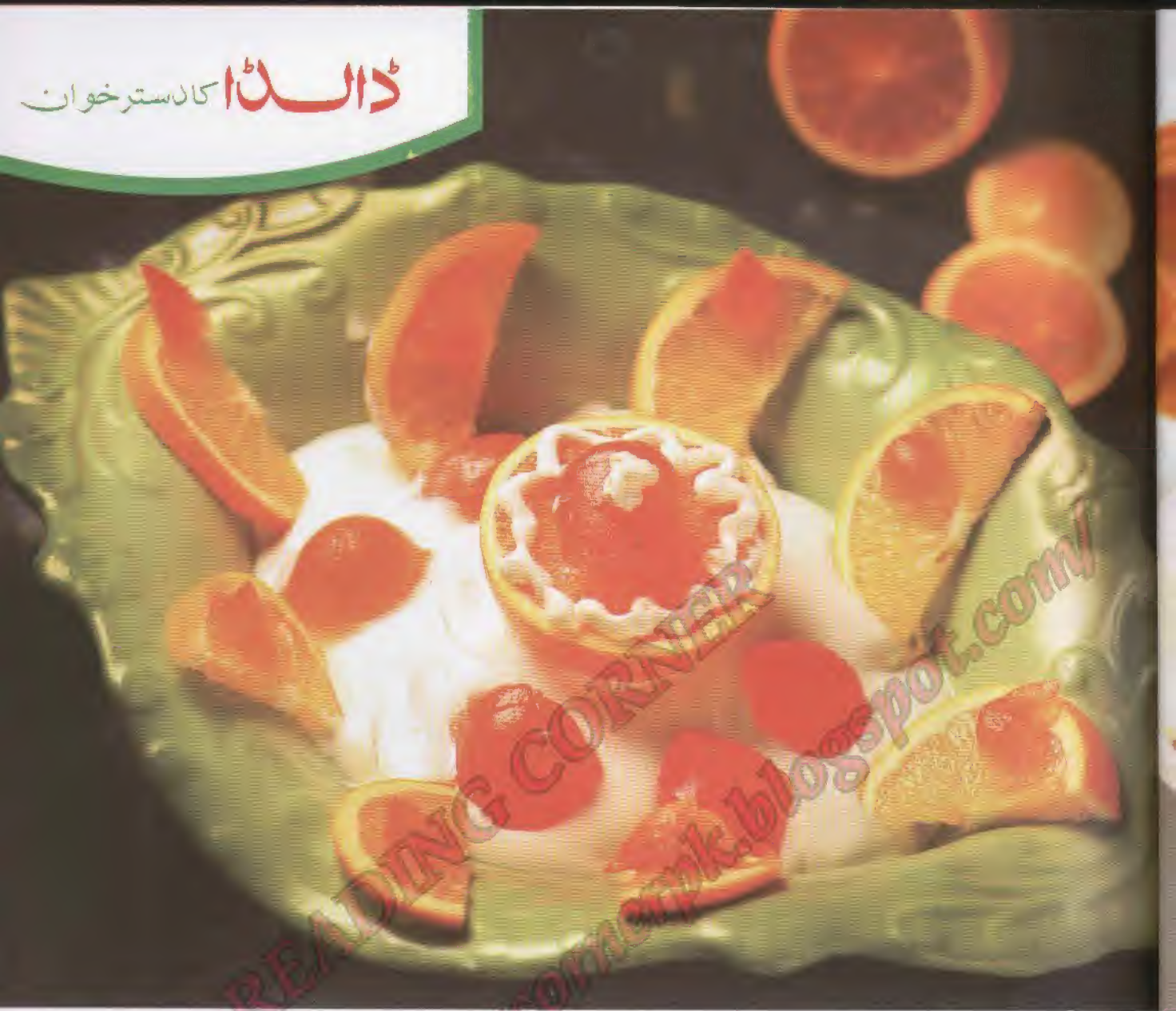
اجزاء:

| | | | |
|-------------------|-------------------------|-------------------|-----------------|
| انڈر کٹ بیف | آدھا کلو | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سویٹ چلی ساس | آدھی پیالی |
| ادرک | پسا ہوا ایک چائے کا چمچ | کیٹو | ایک عدد |
| کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | چائینیز بند گوشتی | آدھی پیالی |
| کارن فلا ر | تین کھانے کے چمچ | ڈالڈا کو ٹکڑے | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



چائنا گراس پڈنگ

ترکیب:

- کیو کو چھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر اس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دو سے تین کھانے کے چمچ پیالی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساں پیچ میں ڈال کر بال لیں اور بال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کچھ ڈالیں اور پیچ چلاتے ہوئے ایک بال آنے پر چوبے سے اتار لیں
- پیالے میں ڈال کر اس میں کیو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر خنڈا کر لیں
- کریم کو فریج سے نکال کر ایک ٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پیسٹ لیں اور فریج میں خنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں پیچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

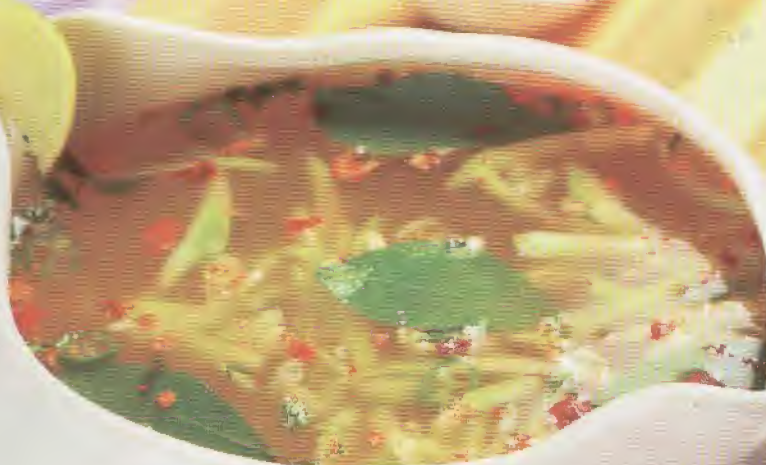
اجزاء:

| | |
|-------------------|------------------|
| ایک پکٹ | چائنا گراس پاؤڈر |
| تین چوتھائی پیالی | چینی |
| ایک پکٹ (200 ml) | فریج رویم |
| ایک پیالی | کیو گراس |
| ایک عدد | لبنہ |
| ایک چمچی | اورنج فلوئور |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

ادراجہ: چار سے پانچ کے لیے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

لوکی کا سوپ

اجزاء:

| | | | |
|-------------------------|------------------|-------------------|------------------------|
| لوکی | آدھا کلو | ہلدی | ایک چمکی |
| مونگ کی دلی وال | چار کھانے کے چمچ | سفید زیرہ | آدھا چائے کا چمچ |
| ہنک | حسب ذائقہ | ہری مرچ | ایک عدد |
| لہسن | دو جوئے | ہرا دھنیا | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ گدڑی ایسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا کو ٹکٹل آئل | ایک کھانے کا چمچ |
| لیوں کا رس | دو کھانے کے چمچ | | |

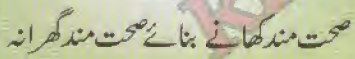
تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھگودیں
- بین میں ڈالڈا کو ٹکٹل آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکرائیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھجھیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں گلنے پر آجائے تو اسے بلینڈر میں بلینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں ہنک کالی مرچ اور لیوں کا رس شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو ڈش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔



پیرتگہ مصالحہ

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| 200 گرام | سفید زہرہ | ایک چائے کا چمچ |
| سب ڈالنے | پسا ہوا گرم مصالحہ | آدھا چائے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | دہی | ڈیڑھ پیالی |
| ایک عدد درمیان | بھین | دو کھانے کے چمچ |
| دو عدد درمیان | لیموں کا رس | ایک چائے کا چمچ |
| ایک کھانے کا چمچ | قصور کی کاجی | آدھا چائے کا چمچ |
| ایک چائے کا چمچ | فریش کریم | چار کھانے کے چمچ |
| ایک چائے کا چمچ | والدہ الکک اٹل | حسب ضرورت |

یاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
 بچے کا وقت: آدھا گھنٹہ
 افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء:
 ۱۔ کھجور
 ۲۔ لکڑی
 ۳۔ لکڑی
 ۴۔ لکڑی
 ۵۔ لکڑی
 ۶۔ لکڑی
 ۷۔ لکڑی
 ۸۔ لکڑی
 ۹۔ لکڑی
 ۱۰۔ لکڑی

وش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ویجیٹیل پین کیک

ترکیب:

- گاجر، بند گوبھی اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھیں۔ میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائے نمک، بچہنی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچھ شامل کریں پھر کئی ہوئی سبزیاں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیسٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کاٹ کر احتیاط سے بیج نکال لیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کاٹ لیں
- نان اسٹک پین کو چولہے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالیں اور آٹل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے بیج پین کیک کا کچھ ڈالیں
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر بیٹھیں کہ پکے سنہری ہو جائے، انھیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو بیچنے اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔

اجزاء:

| | | | |
|-------------|--------------------|---------------------|------------------|
| شملہ مرچ | دو عدد | بند گوبھی | آدھی پیالی |
| میدہ | تین چوتھائی پیالی | کالی مرچ پس پی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| چاول کا آٹا | دو کھانے کے چمچ | چائے نمک | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | بچہنی | آدھا چائے کا چمچ |
| شملہ مرچ | دو عدد بڑے سائز کی | سفید مرچ پس پی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| انڈے | دو عدد | سرکہ | ایک چائے کا چمچ |
| ہری پیاز | دو عدد | سویا ساس | ایک کھانے کا چمچ |
| گاجر | ایک عدد درمیانی | ڈالدا اولیو آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد



زنگر چکن برگر

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارے کاٹ لیں اور دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک میٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دھتوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے سے میں لتھیر لیں، پھر خشک کپھر میں رول کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹکڑا کر گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آگ پر سنہری فروانی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچپ لگائیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فروانی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فریج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو | بیکنگ سوڈا | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | انڈا | ایک عدد |
| لال مرچ پسٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | سادہ بن | چھ سے آٹھ عدد |
| کالی مرچ پسٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | مایونیز | حسب ضرورت |
| میدہ | ایک پیالی | ٹماٹو کچپ | حسب ضرورت |
| کارن فلار | آدھی پیالی | سلاڈ کے پتے | حسب ضرورت |
| بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کو ٹکڑا کر | حسب ضرورت |
| تیاری کا وقت: | آدھا گھنٹہ | | |
| پکانے کا وقت: | پندرہ سے بیس منٹ | | |
| تعداد: | چھ سے سات عدد | | |



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

افغانی تگہ ان گریوی

ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بونیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، اورک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور نمائش کے ہرے کاٹ کر انہیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگائیں، تین سے چار منٹ انہیں اگلے ہوئے پانی میں رکھ کر پختہ ہونے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- پین میں ڈالڈا کو تگہ آئل کو درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اورک لہسن کو پھل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلاٹج کئے ہوئے نمائش کو پیسٹ میں ڈال کر پیس لیں
- ڈالڈا کو تگہ آئل کو درمیان آٹھ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پاست اور لالہ پٹی ڈال کر کرکڑا لیں
- گوشت کی بونیاں، اورک، لہسن، نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آٹھ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لالہ مرچ بھی شامل کریں
- فرائی کرتے ہوئے جب بونیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو پیسٹ کیا ہوا کچر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیان آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آٹھ پکھنی کریں اور اتنی دیر پکھیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پند کا ڈھی رہ جائے

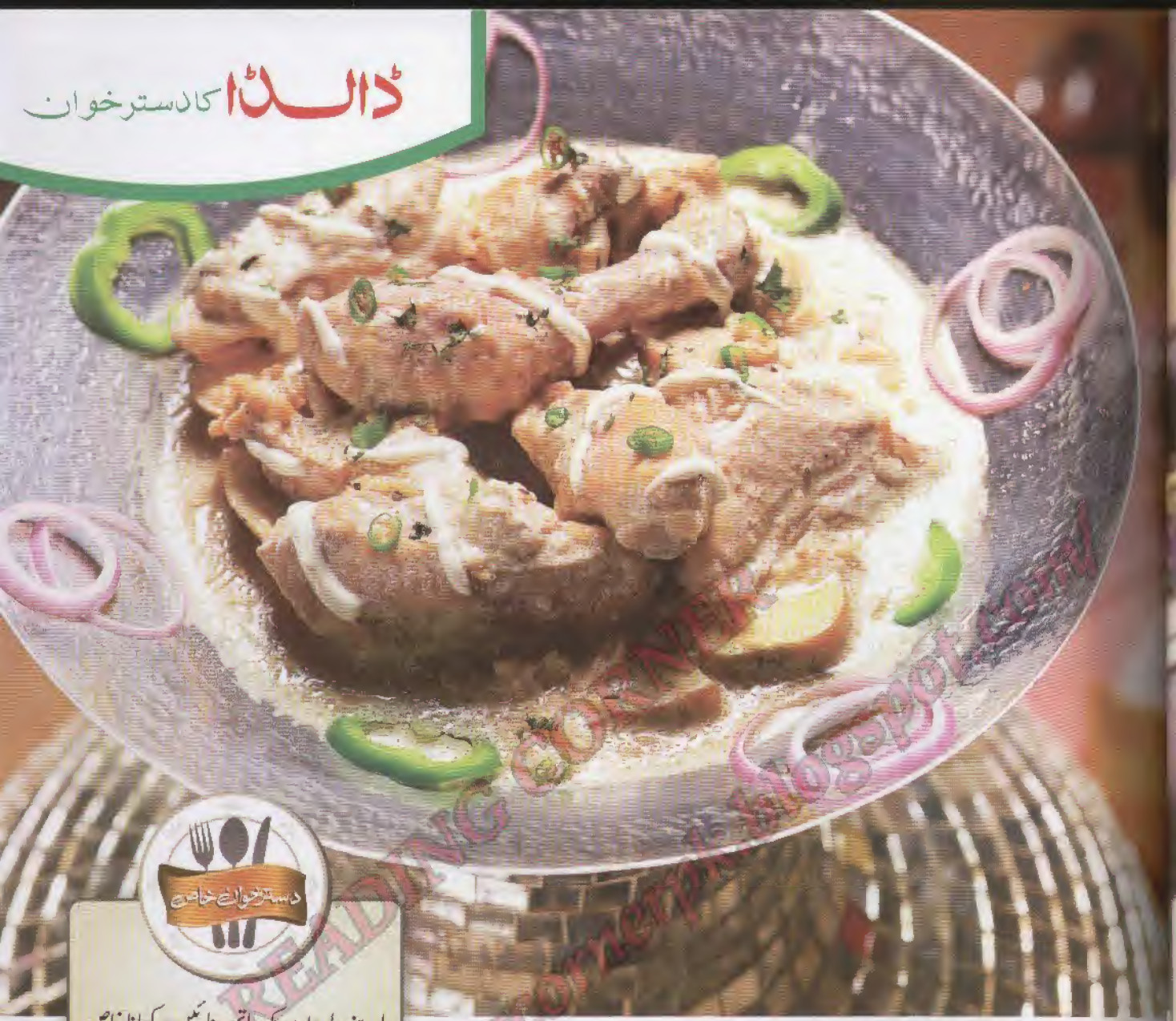
پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | |
|--------------|------------------------|-----------------|
| ایک کلو | کالی مرچ گدڑی پیس ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| بکرے کا گوشت | پسی ہوئی لالہ مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | بڑی الائچی | دو عدد |
| لہسن | تیز پاست | ایک کلو |
| اورک | دو عدد درمیان | چار سے چھ عدد |
| پیاز | ڈالڈا کو تگہ آئل | آدھی پیالی |
| نمائش | | |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

وائٹ چکن کڑاہی

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں۔ ہری مرچیں چلیں لیں اور ادک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال کھانے کے لیے تیار کر دیں اور اس میں ادک لیں ڈال کر خوشبو آئے تک فرمائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرمائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھجھیں
- دہی چھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکھندیں تاکہ چکن گیل جائے پھر آگ تیز کر کے اتنی دیر فرمائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادک کی خوشبو اور ڈال ڈال بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

اجزاء:

| | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------|
| چکن (چھوٹے ٹکڑے) ایک کلو | گرم مصالحہ پکا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| نمک حسب ذائقہ | ہری مرچیں پسلی ہوئی | تین سے چار عدد |
| پیاز ہوا اور کھل بسن | ہری پیاز | تین عدد |
| ادک | دہی | ایک پیالی |
| دلی مرچ گدڑی پسلی ہوئی | فریش کریم | آدھی پیالی |
| سفید مرچ پسلی ہوئی | ڈال ڈال کھانے کے لیے | آدھی پیالی |

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکائے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لیے



چکن تیریا کی

اجزاء:

| | | | |
|-------------------|------------------|--------------------------|------------------------|
| چکن بریسٹ | 200 گرام | کیو کارس | آدھی پیالی |
| تمک | حسب ذائقہ | لیمونس کارس | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سویا ساس | تین کھانے کے چمچ |
| لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | کارن فلاور | دو کھانے کے چمچ |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | سویٹ کارن | حسب پسند |
| شہد | ایک کھانے کا چمچ | بند گوبھی باریک کٹی ہوئی | حسب پسند |
| شملہ مرچ | دو عدد | ڈالڈا لیو آئل | دو سے چار کھانے کے چمچ |
| ہری پیاز | تین سے چار عدد | | |

ایک گھنٹہ

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پیسلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کاٹ لیں اور پتوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں تمک، کالی مرچ، ادرک لہسن، شہد، سویا ساس، کیو کارس، لیمونس کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا لیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مصالحے کے کچھرے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے تیلوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل پائناں اسٹک تو سے پستخوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالڈا لیو آئل لگائیں

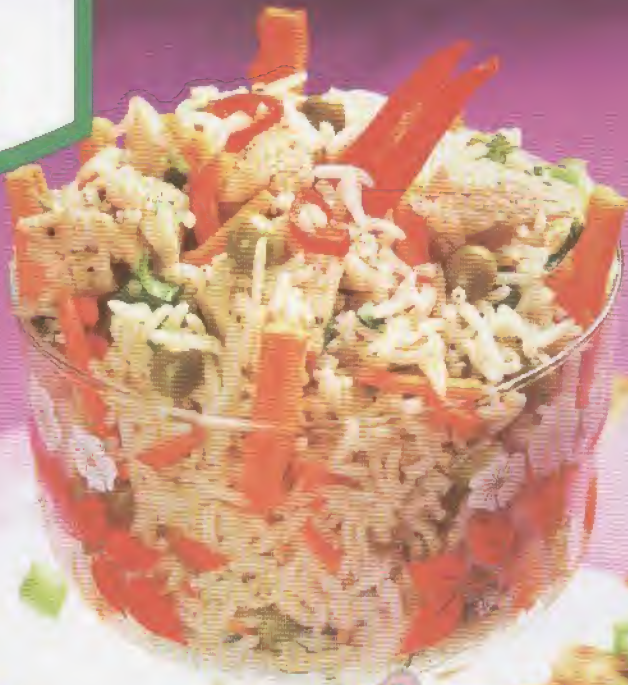
ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کچھرے میں کارن فلاور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے۔

پریزنٹیشن:

تیلوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گوبھی، سویٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹش پونٹوں کے ساتھ پیش کریں۔
یہ خالص جاپانی ڈش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیریا کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیریا کی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- چاولوں کو نمک لے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے مٹر کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح گھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کاٹ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پیاز میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال کر اس میں آٹا ڈال کر فرانی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرانی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کاٹ اور مٹر لے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے چمن سے چار منٹ فرانی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر بالکل آگ پر ڈھک کر گرم کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول پکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چو لے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں چکنی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فرانیگ پیاز میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے پکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرانی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک بیٹوں کی شکل میں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرانی کئے ہوئے انڈے کی بیٹوں سے چاکر پیش کریں۔

جپینیز (Japanese) فرائیڈ رائس

| اجزاء: | دو پیالی | چینی | ایک چائے کا چمچ |
|-------------|------------------|--------------------|------------------|
| چاول | 200 گرام | سفید مرچ پسلی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| پکٹ | ایک کھانے کا چمچ | کالی مرچ | ایک چمچ |
| نپلا ہوا سن | حسب ذائقہ | انڈے | دو عدد |
| مک | ایک پیالی | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| سبز | چار سے چھ عدد | سویا ساس | تین کھانے کے چمچ |
| بے بی کاٹ | دو عدد | ڈالڈا کو ٹکڑے | حسب ضرورت |
| ہری پیاز | | | |

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



پنیر آلو پالک

اجزاء:

| | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| ایک کلو | پیار | دو عدد |
| پالک | میدہ | تین چوتھائی پیالی |
| آلو | ثابت لال مرچیں | چار سے چھ عدد |
| نمک | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن کے جوئے | ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| ادرنک پسا ہوا | چیز رچیز | حسب پسند |
| لال مرچ پس پی ہوئی | ڈال ڈا کوٹنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

دس سے پندرہ منٹ

چالیس سے پینتالیس منٹ

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو پھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پالک کو باریک کاٹ کر صاف دھو لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پس پی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پالک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکا نہیں کر اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈال ڈا کوٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پالک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائنگ پین میں ڈال ڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پالک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چیز ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اودن میں گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

اودن سے نکال کر چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیاز ریڈ کے ساتھ پیش کریں۔



چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت

نمک

لڈرکس (پسپا ہوا)

پیاز (پارک کی ہوئی)

لڈرکس (پسپا ہوا)

بلدی تلی ہوئی

ایک کلو

حسب ذائقہ

دو کھانے کے چمچ

ایک عدد درمہانی

ایک کھانے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

سفید زیرہ

ناریل پسپا ہوا

اٹلی کا گاڑھا رس

ہرادیٹیا

پودینہ

ہری مرچیں

ڈال ڈا کوکٹ آئل

ایک کھانے کا چمچ

چار کھانے کے چمچ

دو پیالی

ایک گٹھی

ایک گٹھی

چھ سے آٹھ عدد

ایک پیالی

ترکیب:

- بغیر بڑی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرادیٹیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو پارک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈال ڈا کوکٹ آئل کو درمہانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر لڈرکس ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، نمک، لال مرچ اور بلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکا لیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرادیٹیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پیریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پرائے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو سائڈ ڈش کے طور پر ڈال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

نراوا: پانچ سے چھ کے لئے



آلودہی کڑھی

ترکیب:

- دہی کو چھینٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ مین، آدھا چائے کا چمچ بلدی، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھیں آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیٹوں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفے بنا کر رکھ لیں
- مین کو چھان کر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے کوفوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم ڈالدا کو ٹنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں
- کڑھی گاڑھی ہونے پر آجائے تو فرائینگ چین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کو ٹنگ آئل میں رانی ڈال کر کڑکڑالیں۔ پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، حاجت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتہ ڈال کر سنہرے فرائی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور چوبیس سے اتار دے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کئے ہوئے کوفے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|------------------|-----------------|-------------------|------------------|
| مین | ایک پیالی | سفید زیرہ | ڈیڑھ چائے کا چمچ |
| دہی | ڈیڑھ پیالی | حاجت رانی | آدھا چائے کا چمچ |
| آلو | دو عدد درمیانے | کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چمچی |
| نمک | حسب ذائقہ | ہری مرچیں | دو عدد |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | ہرا دھنیا | حسب پسند |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | لیٹوں کا رس | ایک چائے کا چمچ |
| بلدی | ایک چائے کا چمچ | کڑی پتہ | چند پتے |
| حاجت لال مرچیں | تین سے چار عدد | ڈالدا کو ٹنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



گوشت کی کھچڑی

ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر تین منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈال ڈال کر دال کو درمیان آٹھ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سہی خراب کریں
- اورک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، ٹماٹر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال، چاول اور نمک
- ڈال کر بھوئیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیان آٹھ پر اتنی دیر پکا لیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گاجر کے چار اور پودینے والے رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

جزاء:

| | | | |
|---------------|------------------|------------------|------------------|
| گوشت | آدھا کلو | لال مرچ پس پیوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| دال | دو پیالی | ہلدی | ایک چائے کا چمچ |
| اورک دال | ایک پیالی | پیاز اور دھنیا | ایک کھانے کا چمچ |
| کرک لہسن پیاز | ایک کھانے کا چمچ | ٹماٹر | تین عدد درمیانے |
| سب | حسب ذائقہ | ڈال ڈال کر دال | آدھی پیالی |
| پاز | دو عدد درمیانے | | |

باری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

پالیں سے پیتھالیں منٹ

چار سے پانچ کے لئے



چکن ونڈالو

اجزاء:

| | | | |
|-------------------|------------------|--------------------|------------------|
| چکن بریسٹ | آدھا کلو | پسا ہوا دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ٹمک | حسب ذائقہ | پسا ہوا زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| لہسن کے جوئے | تین سے چار عدد | مسٹرڈ پیسٹ | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک | ایک انچ کا کھڑا | دارچینی پسلی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| پیاز | دو عدد درمیانی | کالی مرچ پسلی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ٹماٹر | پانچ سے چھ عدد | ٹماٹر لال مرچیں | تین سے چار عدد |
| ٹماٹر کا پیسٹ | دو کھانے کے چمچ | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پسلی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالدا کوکھ آمل | آدھی پیالی |
| بلدی | آدھا چائے کا چمچ | | |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، جلدی، دارچینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- ٹین میں ڈالدا کوکھ آمل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر لال مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ اور مصالحے کا مکچر ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر ابال آنے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکائیں اور چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا کھانڈین ڈش کو ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



کھٹے میٹھے آلو

اجزاء:

آدھا کلو
دو سے تین عدد
حسب ذائقہ
ایک عدد درمیاں
ایک کھانے کا چمچ
چار سے پانچ عدد

بسی ہوئی لال مرچ
ہلدی
پسا ہوا دھنیا
اٹلی کارس
گڑ
کڑی پتہ

آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ
چند پتے
دو سے تین کھانے کے چمچ

دال کا کوٹنگ آئل

ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پس اور پیاز کو باریک چوب کر لیں
- پتی میں ڈالنا کوٹنگ آئل کو درمیاں آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ٹائٹ لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پس اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں بسی ہوئی لال مرچ، نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- آلوؤں کو کراچی طرح ملائیں اور آخر میں اٹلی کارس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ڈھک کر بلیک آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹپلا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منگوں میں بننے والی دس کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
انفرادی: چار سے پانچ کے لئے



لیبنیز (Lebanese) کباب

اجزاء:

| | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| قیر | آدھا کلو | میکرونی | ایک پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ کٹی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| لڈرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| آلو | دو درمیانے | ہرا دھنیا | آدھی گھٹی |
| مٹر | دو پیالی | انڈے | دو عدد |
| گاجر | ایک درمیانہ | ڈبل روٹی کا چورا | حسب ضرورت |
| | | والندا کوکٹ آئل | تلنے کے لئے |

ترکیب:

- آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ اباں میں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا یا ایک چوب کر کے رکھ لیں
- تیسے میں ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر مٹی آج پڑی دیکھیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- ایلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو کانے کی مدد سے میس کر لیں۔ قیر کو گھٹا کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنالیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چنگی بھر نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- لیبنیز کباب کو پینلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تھپیر کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں

■ کڑا ہی میں والندا کوکٹ آئل کو درمیانے آج پڑی پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان رولز کو منبر سے فرائی کر لیں

پریز نٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر ٹماٹو کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: پندرہ سے تیس عدد



بیکڈ پائن اپل

ترکیب:

- میدے میں ہینگ پاؤڈر ملا کر دوسرے تہ چھان کر رکھ لیں
- چیڈر چیڈر کو فریزر میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیڈر ڈال کر نکڑی یا پلاسٹک کے ٹیج سے اچھی طرح ملا لیں
- انٹاس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا بکھن کو ڈال کر ملا لیں اور اس میں انٹاس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش کو ایک کھانے کا ٹیج مارجرین یا بکھن سے چھتا کر لیں اور اس میں انٹاس کے قتلوں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- بیس سے بچیں منٹ یا باکس تیار ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

| | | | |
|----------------------|------------------|-----------------|--------------|
| ایک پکٹ (200 گرام) | چیڈر چیڈر | آٹھ سے دس قتلے | انٹاس |
| ایک پیالی | ڈبل روٹی کا چورا | آدھی پیالی | انٹاس کا جوس |
| ایک پیالی | فریش کریم | ایک پیالی | پینی |
| ایک پیالی (100 گرام) | مارجرین یا بکھن | چھ کھانے کے ٹیج | میدہ |
| | | ایک چائے کا ٹیج | ہینگ پاؤڈر |

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
ہینگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراہ: پانچ سے چھ کے لئے



کھجور کا شیک

اجزاء:

| | |
|--------------------|--------------------|
| کھجوریں | ایک پیالی |
| دودھ | دو پیالی |
| بادام | چھ سے آٹھ عدد |
| پستے | آٹھ سے دس عدد |
| کاجو | چار سے چھ عدد |
| شہد | دو کھانے کے چمچ |
| فریش کریم | ایک پیالی |
| تیاری کا وقت: | پندرہ سے بیس منٹ |
| پلینڈ کرنے کا وقت: | چار سے پانچ منٹ |
| افراد: | چار سے پانچ کے لئے |

ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور کاجو کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- دودھ کو پال کر ٹھنڈا کر سٹے رکھ دیں اور کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں
- کریم کو ایکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ اسے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- بادام، پستے اور کاجو کو گرائینڈر میں موٹا پیس لیں۔ پلینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالنے ہوئے پلینڈ کریں
- پھر اس میں کٹنا ہوا سیوہ ملائیں اور آخر میں اس میں کریم اور کئی ہوتی برف شامل کر کے پلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔



ریڈ ویلوٹ کپ کیک

ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کو الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح چمکھیں یعنی **دالدا کوک کیک** کو ملجھدو پھیٹ کر رکھ لیں
- علیحدہ پیالے میں میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان کر رکھ لیں، پھر اس میں نمک اور کوکوپاؤڈر شامل کر لیں
- **دالدا کوک کیک** کے ٹیچر میں بیٹر کو بکلی اسپیلڈ پر چلاتے ہوئے پہلے انڈا پھر میدہ شامل کر لیں
- اوون کو 180°C پر تندرہ منٹ گرم کر لیں، کپ کیک کے سانچوں میں ہتھیروں سے بچھڑا کر رکھ لیں
- تیار کئے ہوئے ٹیچر سے سانچوں کو آدھا بھر دیں اور اوون میں بیٹھیں سے پچیس منٹ کے لئے چمک کر لیں
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان کو سجانے کے لئے آدھی پیالی سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے خشک پیالے میں رکھیں اور اسے اچھے ہوئے پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاکلیٹ آٹھلنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی ٹھنڈی فریش کریم ملا لیں۔ اس آرننگ کو کپ کیک پر لگا کر اوپر سے چاکلیٹ سیرپ چھڑک دیں۔

اجزاء:

| | | |
|-------------------------|----------------------|-------------------|
| ایک پیالی | دودھ | تین چوتھائی پیالی |
| چمکی بھر | سرکہ | ایک کھانے کا چمچ |
| ایک عدد | لال فوڈ کلر | دو کھانے کے چمچ |
| تین چوتھائی چائے کا چمچ | کوکوپاؤڈر | دو کھانے کے چمچ |
| آدھا چائے کا چمچ | دالدا کوک کیک | آدھی پیالی |
| تین چوتھائی پیالی | | |

تیار کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیک کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تھماؤ: چھ سے آٹھ عدد

ریڈرز لسٹ



ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

| | | | | | |
|------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-----------|-----------------|
| چکن بریسٹ | 200 گرام | ادرک بسن پھا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | سویٹ کارن | ایک پیالی |
| میکرونی | 200 گرام | کالی مرچ پسلی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | نمک | حسب ذائقہ |
| ڈالڈا کوٹنگ مکمل | حسب ضرورت | کارن فلار | تین سے چار کھانے کے چمچ | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |

پریزنٹیشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک بسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں تنھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ مکمل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ مکمل کو گرم کر کے اس میں سویٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

چائینیز پکڑے | شامیہ، لاہور

| | | | | | |
|-----------|----------------|------------------|-----------------|---------------|-----------------|
| پھول گوہی | 200 گرام | نمک | حسب ذائقہ | کارن فلور | حسب ضرورت |
| آلو | دو عدد درمیانی | بسن کے جوئے | دو عدد | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| شملہ مرچ | ایک عدد | سفید مرچ | ایک چائے کا چمچ | انڈے کی سفیدی | دو عدد |
| میدہ | ایک پیالی | ڈالڈا کوٹنگ مکمل | حسب ضرورت | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| | | سرکہ | دو کھانے کے چمچ | چینی | ایک چائے کا چمچ |

پریزنٹیشن:

گرم گرم پکڑوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پھول گوہی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ تک دھو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلو کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور کلوے کر لیں۔ شملہ مرچ کے چمچ نکال کر اس کے بھی چوکور کلوے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، پکڑا ہوا بسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھیلت کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گاڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ مکمل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کئی ہوئی ہنریوں کو اس آمیزہ میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

چائینیز خنجر بیف | مہوش پروین، ملتان

| | | | | | |
|------|----------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| چکن | آدھا کلو | دہی | دو پیالی | کالی مرچ پسلی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| ادرک | چار اچے کالکڑا | سفید مرچ پسلی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ پسلی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | چائینیز نمک | آدھا چائے کا چمچ |
| | | | | ڈالڈا کوٹنگ مکمل | آدھی پیالی |

ترکیب:

پریزنٹیشن:

گرم گرم نمکین خنجر چکن کو ڈش میں نکال کر ابلی ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر پھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر ہار یک کاٹ لیں

دہی کو پھیلت کر تین میں ڈالیں اور الٹی آگ پر پکے رکھ دیں

جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں

پانی خشک ہونے پر آدھا تو ڈالڈا کوٹنگ مکمل ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں

تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے الٹی آگ پر دم پر رکھ دیں

خود لکھی لائبریری اینڈ فوڈنگ پوائنٹ
سائنس سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
حقے اور پرانے اناجوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے
دکان نمبر 33 صدر بازار برکی پور



• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور شکریوں سے نوازا۔

• معزز کلب ممبروں کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے ایسا راز، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دستور خوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہشمند مندرکارین جنہوں نے ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: 0800-32532، ایڈوائزری

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا سترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا سترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا سترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان
سیسکرپشن فارم

Name _____
Address _____
Phone No _____ فون نمبر _____ Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
Email _____ ای میل _____

سیسکرپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532

گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹوٹکے

صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خاندان داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ ٹوٹکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



سائنس میں مزید تحقیق زیادہ ہو جائیں تو: دی پھینٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ وہی تازہ ہو۔



اگلے ہونے اندھے کے برابر سلاٹس کاٹنے کے لئے: اگر اگلے ہونے اندھے کے سلاٹس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف لے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاٹس نہایت بہترین انداز سے کٹ جاتے ہیں۔



گلاس آپس میں جڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود ٹپکھڑا ہو جائیں گے۔

چائے کی چھلکی کی صفائی کے لئے:

چولہا جلا کر چھلکی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلکی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی پتی تھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی جو بہتر کرتے ہیں۔ یہ ایک تھراپی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔

پرانے سردرد، مزاج کی برائی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے چھٹی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ پچھلیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو پچھلیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ تھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔

ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا چائیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ یعنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درستیاں مقصود، کراچی)





حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعدی دکھانا کمال سے کم نہیں۔

مغربی ٹیلی کاسٹرز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فٹیلی کا ہوتا ہے۔ اچھی زندگی گزارنے کا سہری اصول خواہ آپ کا پرخلوص ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجزیوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا ہی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ محبت نہیں ملتی یا جو بلاشرط محبت کرتا ہے۔

وانشورہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو تحقیق سے، صاحبِ علم فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی جزاؤں کو گریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نابلد ہے۔

بڑھاپے کی دہلیز پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تنقید اور حساب کتاب کرنا دیکھی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو فحش میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بوس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ غم روزگار اور غم دوران میں اچھے سلجے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ کی منصوبہ بندی کیجیے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی قوت سے بڑے تمام پچھتاوؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی میں شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے۔ لالچ نہیں کریں گے تو حسد اور عین کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نیچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے تو مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دیر یا کے صاف ستھرے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ غمیرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر 60 کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم بااخلاق قوم تصور کئے جائے لگیں گے۔ (مریم بشیر، فیصل آباد)

آج کا انسان جغرافیائی غلطیوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انسانی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی سمجھ رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریمہ انداز سہنا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی ناآسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاوؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ جائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی منظر نے کیا خوب کہا ہے کہ 'استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے'۔

زندگی کے انجی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بوڑھے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا مکمل میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور مادے ان کے صانع ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رہنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ زندگی تو آدمی کو کسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے مگر افسوس کہ محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹاؤں/لٹاؤں کچھ میں انداز کر لیتا/کرتی۔
کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اشتکافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
میں نے بہت سارا درد پیہ پیہ شرح کر کے بھی کچھ خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔





شندور چلیں، پولو کا میچ دیکھیں

منہرا قابل... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سٹس، جاگڑ، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگرام اور وادی نیلم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کر رہے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلخیز ان علاقوں کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

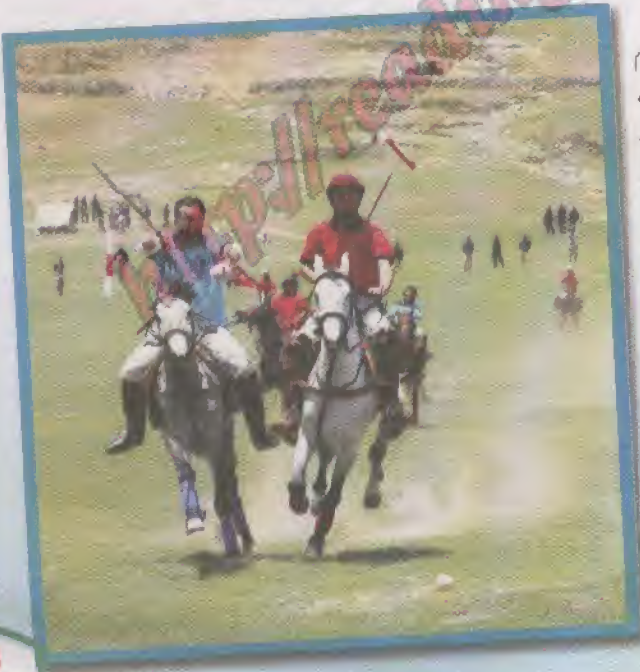
بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیئیسٹیول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

ہمسفر سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آؤ سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی بٹی عتایہ کو لگا تاڑ چھ دو چھٹکیں آ گئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے اس کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پیتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عتایہ گرم شال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اوڈر کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں دزدکی کے دائرے چلتے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر کبھی ختم نہ ہو۔

گلابات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روٹین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیات کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے وحتلا دیئے ہیں۔ اب فٹلی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور روئے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برٹلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

تاریخی پس منظر

ہندو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف پگھلنے کے



بلاک پرٹنگ...

پرٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرٹ میٹنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے پندرہویں صدی سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا شیعہ اٹلیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ اٹلیا میں ملا جہاں یہ مختلف شکلیں کے ڈیزائن پہلی ہوئی۔ اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو ملٹی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرٹنگ مختلف قسم کے میٹرل جیسے لکڑی، ربر یا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نقش کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پرٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے سلبوسات کے علاوہ بستر کی چادروں، بلیوں کے غلاف، کشن، ٹیبل میس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرٹنگ کا بڑا رجحان پایا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے شفیق کام کی نسبت مزید بھی ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کسی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

سوچا اسے کپڑے پر اپنے پسندیدہ رنگوں میں منتقل کر دیا کیونکہ یہ کپڑوں اور مصنوعی رنگوں کی ایک وافر مقدار بلاک پرٹنگ کے لئے دستیاب ہوتی ہے۔ انڈین طرز کی بلاک پرٹنگ عام طور پر نیلے، لال، نیلے اور انگوٹھی رنگوں کے امتزاج سے کی جاتی ہے۔ بلاک پرٹنگ گھر پر اپنی مرضی کے کپڑے پر بنائی جاسکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا کوئی سادہ سوٹ رکھا ہے اور آپ اسے پہنا نہیں چاہر ہیں تو اس پر اپنی مرضی کی بلاک پرٹنگ کے دیدہ زیب ڈیزائن بنا ڈالے پھر دیکھیں سادہ سوٹ بھی کیا بھار دکھاتا ہے اسی طرح بستر کی

• ٹیبل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کا رنگدوں سے بنوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کارنگدوں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔

ٹریننگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو پینل کی مدد سے گہرا کر لیں۔

• ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بنے پورے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب ٹیبل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پریس کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مار کر کے ذریعے واضح کریں۔

• موم جامہ بلاک پرانک پیسٹ یا مٹی عیانت کا کام کریں گہرا رنگ بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدھی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے انک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کر رہی ہیں۔

• ہر قسم کی انک کو کپڑے پر رنگ ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے دیکر رہا ہوتے ہیں۔ اس کے بعد استری کر کے اپنے پرٹ کو مدتوں تک محفوظ رکھیں۔





کاؤنچ کا کور چڑے، جیہ کارڈ، ٹھنل یا سوتی کسی بھی میٹریل کا نہیں بنایا جاتا۔
برداشت نہیں ہوگا۔

ہالی وڈ اور ہالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچر جڑ
وئی آ رام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔
یہ تجربہ کار ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر تہذیب و ثقافت کے نقش بھی
دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پر کلر کی کڑیاں اس کی بناوٹ اس کی دیکھ و بھنی میں
اشافرو دیتی ہے۔

پرکشش اور جیتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم نگہداشتی صوفے گرہر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج اور ٹانگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چھوٹی یا سادھی جھولار کھینے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتی ہیں تاکہ حجم میں بڑا صوفہ یا چھلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو پورا کھیل نہ کرنے یائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز سے Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بید سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، بچکے اور گڑھے پڑتے ہیں وہی صوفہ کم بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بخانگی میں مگر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ راسخانی نہیں ملتی۔ آپ سوئی یا ویلوٹ کے میٹرل میں یہ صوفہ بخانگی ہیں۔ اگر عام فوموں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر کھڑا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی اُشت گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ ٹکے دار اور گدا نما صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے لکڑی یعنی پرغیش اظہاریے سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

• اگر آپ کا ڈیجیٹل کاغذ ملنا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔
• اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

Chesterfield

اس ساخت کے کالج میں خوبصورت بنن آویزاں ہوتے ہیں یہ عوامی چمڑے کے میٹیریل میں بنتا ہے۔ یہ کنگھی فیشن کے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو چٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چاہیں تو چمڑے کا میٹر میل استعمال کر لیں۔ ایک بازو پر مشتمل نہیں، سب سے ترنشتوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے لے کر ہوا جس کا معنی لیٹنے کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی ممالک میں لیٹ کر سونے کی عادت عام ہے اور ان ممالک کے مقامات کے لئے ان کے نام میں کواچ شامل کیا گیا ہے۔

[illegible]

امیر

بہا کی پودہ کرنا

پکنگ سوڈا کا پکچن میں استعمال

سلور یا چاندی کی اشیاء کی صفائی



اولیٰ کی صفائی

ٹانکروں کی صفائی

جلے ہوئے برتن صاف کرنا مشکل کام ہوتا ہے اس کو آسان بنانے کیلئے برتن میں بیکنگ سوڈا چھڑکیں اور اس کے اوپر گرم پانی ڈال دیں۔ ساری رات اسی طرح بڑا رہنے دیں اگلے دن تک جلا جاتا برتن کو پھونڈ دے گا تو اسے صاف کر لیں۔

عشق کا یہ کھولنا

سنگ کی صفائی

چاہئے کہ کپ کے داغ دور کرنا



پیتلوں، سہتہ یوں کی گرو صاف کرنا

ڈس واشنگ کے لئے بیلنگ سوڈا

قریب سے ناخوشوار ہو کر رہتا

ایک چھوٹے باؤل میں مختلف سوڈا وال کے فریج یا فریزر میں رکھنے سے نا
خوشگوار بود ہو جاتی ہے۔

ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم تیل کیلے کپڑے سے گریں صاف کریں۔

کارکی صفائی



ایک چوتھائی کپ ہینک سوڈا اور پانی ملا کر گھول تیار کر لیں اور اسے کار کے ٹائر، میٹ اور سیٹیں صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کر لیں۔ ہینک سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گردا چھی طرح اتر جائے گی۔

بکھرے کدے کو صاف کرنا



بکھرے کدے میں ہینک سوڈا ڈالیں اور اس سے بکھرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں ہینک سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

کپڑوں کی صفائی میں ہینک سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو تیارہ جیسے ہینک سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کر لیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھولیں۔

کپڑوں سے اسٹیکری گم اتارنا

ہینک سوڈا کو پانی کے ساتھ کس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تیلے سے خشک کر لیں۔

کمرے کے دیگر کاموں میں ہینک سوڈا

ماربلی کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم کیلے کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تیلے سے خشک کر لیں۔

دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم کیلے کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

گریں کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گریں کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

مردہ غلیے کا خاتمہ

بلد سے مردہ غلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر ہینک سوڈا کا چند سیکنڈ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ ہینک سوڈا مردہ غلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر ہینک سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر مساج کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

پیلے داغوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر ہینک سوڈا لگا کر اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

تنگی اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم سبھی، بالوں کا برش، کلب اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ دھو کر آب یا ہینک سوڈا کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دو گھنٹے کے بیچ ہینک سوڈا ملائیں اور تنگی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈال دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کر لیں۔

بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا چمچ ہینک سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے

چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

نیپال، بھوٹان اور جمالیات ہوئے ہم آہنگ

یہ نئے پاکستان میں باقاعدہ در آمد ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں بیڈرومز تو کچھ کے لاؤجرز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حرف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے عکس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقش کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پینس کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیلےپیس میں بھی یہی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ چائے کے مخصوص، نیل نقش Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی زاویے ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کالج سے بنے موم بیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیوں کو گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صنایع کی یکجہائی کے فلسفے کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی کئی الجھنوں پر قابو پا سکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چین میں ایکوریٹم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ پھلیوں کو پالنے، روزانہ دینے ایکوریٹم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت، جمال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریستورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس بکادیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر سجے ڈریسنگ مسائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پنکھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دوچند ہوتی ہے۔ مختصر رقبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریستورانوں کے پکچن سے اٹھنے والی Schewan اور Manchurian، تیز اور تھکے مصالحوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ میچو کارڈ کی طرف بے چینی سے لگیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریستورانوں میں جا کر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں بر اجماع نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقش دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریسنگ ڈیزائنز جن میں شاہ سلیمان زمر فرست ہیں ان کے لمبوسات میں کڑھائی کے لپٹک نمونے چین ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چین کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا مٹیریل شگفتگی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمز، سبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرنیچری کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی پنکھڑوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

81

نوشکی لا سبریری اینڈ فریڈرنگ پوائنٹ
سائڈ سٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی فائدہ دہ وقت کی جاتی ہے
دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری ہلکے رنگ کی ادرک نظر آتی ہے اس کا چھلکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی ادرک ملتی ہے۔ آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کوئی اچھی ہوتی ہے اور ادرک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتا دیں۔ صاحبہ نسیم... رحیم یار خان

بہت باریک چھلکے کے ساتھ پھولی ہوئی ادرک کا ذائقہ بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سہری مال گہرے رنگ کی چھلکے والی ادرک کا ذائقہ زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں بآکھایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگوایا جاتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے ہی تازہ کیچڑ۔ ادرک کو بآسانی چھیلنے کے لئے اسے پھری کے بجائے چائے کے چمچ سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کٹوری والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ ادرک کا چھلکا اتارنا ممکن ہو جاتا ہے۔



کئی پائیز اور کئی نیشنل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی شاپیز ریاض... حیدر آباد بیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔

بہت گہرے سبز رنگ کی چھلکار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ڈھیل سیانی مال ہو یا شملہ مرچ زردی مال اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ درمیان سے لہائی کے رخ سے چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مال حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر ٹکڑہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے ہیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی ہیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ بکا کر نرم مت کیجئے۔



بازار کے کچھ پائیز میں جھلنگ بھری جاتی ہے مگر یہ تیار کی جانے والی فٹنگ سے مختلف ہوتی ہے میں مگر پکچن کی فٹنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بنائوں؟ علیہ رضوان... خٹو دھام



بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ذائقہ میں فٹنگ بنا سکتے ہیں کدلی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا دانت ساس بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیاز وغیرہ بنا کر ہیک کر لیں۔ لیکن خشک نہیں رہے گی مگر بازار میں دستیاب میٹیر میں پکچن اور دانت ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالچ چیز گھر پر بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتا دیں۔ حاشا اعجاز... کوٹری کالچ چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹبل کے دو مال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح پھین دیں اور پلاسٹک کے ائرن ٹنٹ ڈال یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس ڈال میں نمی موجود نہ ہو۔

شائیک اسٹک فرامیٹک کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں پکچن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرونگ کے لئے اسٹک میں پروتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور پھر آپ پکچن، سبز یاں جو چاہیں ان میں پروٹیں اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کر لیں۔ فرامیٹک کے دوران آجی درمیانی رہے اور اگر میٹیر آجی پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو، اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



میرے پاؤں بے حد خشک ہیں خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر دھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پارہ ان اسپا پیئر کے مٹھے فریڈنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔

سندھ راشدی... میرا پروفام سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت



استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپیری ڈیفٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جہاں میں بھی رکھیں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجربہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں جن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلدی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف ملل کے پیڑے پر رکھ کر آدھی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے خشک خربانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری غذائی اجزاء خصوصاً مینرلز یا نسکیات کی کمی اور بڑا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناسخوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور چپلوں کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے بیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرجنٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے بیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئلہ کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرتا بہت ضروری ہے اسی طرح بیروں کو بھی ضروری ہے اس کے بعد نرمی سے خشک کرنے کے بعد پیرویلیم جیلی، ویسلین یا کوئلہ کریم لگائیں اور ہونے کو سوتی موز سے پکین کر سونیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور مونچھ اڑا دیں گے۔

ہم نے اولیو آئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تو بڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھی لگتی ہے۔ میں یہ جانا چاہتی ہوں کہ اولیو آئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسٹرا ورجن اور پمپس اولیو آئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھاویں کہ ان میں سے کونسا اولیو آئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ



موزوں ہے؟
لفٹی سعید... ملتان
خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آمد ہے۔ جہاں تک ایکسٹرا

ورجن اولیو آئل کا تعلق ہے اس میں ہلکی آٹج سے درمیانی آٹج تک پکائے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاوی ڈرینگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پمپس اولیو آئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے ہلکی آٹج پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر اچھائی تیز آٹج پر پکے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگرچہ ایکسٹرا ورجن اولیو آئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آٹج تک پکے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزنر ٹپ

اس کوٹھیت میں پہلی پوزیشن امیر عمران (کراچی) نے حاصل کی۔
کوشت یا چھلی دھونے کے بعد ٹو تھ چیت لگا کے چند سیکنڈوں کے بعد معمول کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھویا جائے تو بیک نہیں رہے گی۔
اس ماہ کے کوٹھیت میں عبدالملک۔ شکار پور اور زبیرہ انجم۔ فیصل آباد ورنر ٹپ قرار پائیں
آپ بھی اپنی آرزو دھوپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

مسکار یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار ہلک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتا دیں؟ آمہہ ربیکس... لاہور
آپ کے لئے اچھائی مخلصانہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے



غزل اس نے چھیڑی

حسن رضوی

کبھی کتابوں میں پھول رکھتا، کبھی درختوں پہ نام لکھتا
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھتا
وہ چاند چہرے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ بھیتوں کے پیام لکھتا
گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ ناقص لکھتا
مرے گھر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ
تو پوچھنا یہ کہاں بیسے وہ کہاں ہے ان کا قیام لکھتا
گلی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی ذلفوں کو شام لکھتا

صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی
میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر دکھاتاں ساتھ اپنے
تو اس بارہ درمی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی
میں ہارلاں لے لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی
خبر کرتا ہوا چٹپٹا گل کے ساتویں در تک
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی
درتچے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی
گل سے بھاگتا اور چھوٹیڑی میں آ کے رک جانا
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے
کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں
پلے میری تھی، اب تمہاری ہے
ظلم میں تم ہو، نثر میں تم ہو
بزم شعرو ادب تمہاری ہے
ہمیں اور وہ تمہیں حاصل
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے
اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز
ہاتھ آجائے، شب تمہاری ہے
ہر تنہا چلی غمی دل سے
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے
تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں
آرزو ہے سب تمہاری ہے
اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے
کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے

حکم صادر کیا۔

”گری بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔
بھابھی تھوٹو لٹس سے بولیں۔

”تجویر معقول ہے، کچھ کرتا ہوں“ حسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

”لیکن بھابھی اسی تو آپ کے بیڈروم میں... میں جملہ کھل نہیں کر سکا، البتہ
اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری
رات ہوگی، اسے ہی ہمارے بیڈروم میں ہے۔

”نہیں، نہیں وہ ایسے ذریعے جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھائی صاحب
نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے ہی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گری ہو
یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں
کس کس کو بلاتے پھر رہے۔“

میں نے بی بی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی لیکن دماغ کے کسی خانے
میں برف کی کٹی سیلیں، سن گئی ہیں اور اب میں ان سلیوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں،
اماں کے پٹنگ کا پتہ اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا
پتیلیا بھی جو ہم نے اماں کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلتے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا
ہوں اور وہ اوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے
وقت نئے فیشن یاد دہن کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکتی تھی،
میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف لپکا، پھر لچر میں سارا منظر سفید براق سا
ہو گیا اور ہر آنکھ اٹھا رہی تھی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری
بیوی نے مجھ سے بے جا میں رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے لڑکھڑاتے
وجہ کو باہر لے کر آتیں وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں“

”کیوں کیا تم یہی کہتی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کر ہیں آپ بچار ہیں، ہر جاہر شیم بھیلے گئے۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر
بالکونی میں لے جاتا، ہم دینک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور
مجھ کو تسکین حاصل ہوتی۔

بھابھی کسی بھی شے سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں،
انہوں نے اپنی حق کیا انہوں نے اپنے بچوں کو اماں سے دور رکھا اور حسن بھیا کو
کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے بر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔
بھابھی گھر بیو سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے
اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بات نہ جانے کس سمت روانہ ہوئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل
ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف
بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، وہ بڑے بدل کے ساتھ میں نے
پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دو زانو
ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر بتی ساگرا پھول چھوڑتا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں قصور میرا
نہیں تھا، قصور اور صرف اور صرف حسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات ماننے
ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے عاف کر دو۔“

آنسوؤں کا ریل پلا میری آنکھوں سے بہتا اور قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے
ندامت کے زمین میں گڑتا ہی چلا جا رہا ہوں۔



میں خود اگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر والوں کی قول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پھر
ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو
میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بپار کر دیا، ان دنوں اماں کی
خدمت کرنے والا کوئی شخص تھا۔ دائیہ شادی ہو کر پرانے دیس چلی گئی اور اصر
ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ ذمہ داری اٹھالی،
میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر کہتیں، فرائز میرے آشیانے کے ہتھکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو
انہیں دوبارہ اکٹھا کر دے، ان کی آواز اندر میرے کنوئیں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔
”اماں آپ فکر نہ کریں، میں ہی تمام بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

چچ اماں کے چہرے پر اس وراس کی پر چھانیاں رکھاں ہو جائیں، میں تو چاہتا
ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کر دیتا جن کا کرنا
میرے بس نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، بچھتاوے
کے سوا کچھ نہیں بچا، میرے پاس، دل میں ایک چھانٹا ہے جو بھٹکتی ہی نہیں،
چلتے چلتے میرا رخ پتھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تھاٹنے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں
آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کھرا آلود ہو گیا۔ پرانے رزم کچھ کم تھے جو
ایک نیا رزم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں تاکتی ہی بڑی تہذیبیاں رونما
ہو جائیں، پر کرنا وہی چاہتے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں ہتھ پڑا۔

میں پاس پرانے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتی ہی گزرا ہوا زمانہ دھڑا
دھڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور باقی کی بہت سی پر چھانیاں میرے سامنے قفس
کرنے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھر ہوں میں بڑے سے قہیلے میں مختلف
قسم کے پتے ڈال کر چلے پھر چڑھا دیا جاتا تھا، کاغذ اور اگر بتی کی خوشبو گھر سے
نکل کر رہا گیر اور بڑیوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی فحشونک واقعہ رونما
ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے اب نہ تنہا
آتا ہے اور نہ کوئی خصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے،
تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا نئی ہی پر گرام رکھا جائے اور ہاں
ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں آنکھ جائیں گے، حسن بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرائز کوئی گھر دھونڈ لے گا، کرپ اور ڈپارٹ کی رقم میں ادا
کردوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کر دیا اور وہ چار روز بعد ہی اماں کے
کپڑے کے مطابق اماں کا زیور پہن کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر
میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے ذرا سامان سے بولا۔

”اماں بڑے ارا مانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا
ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ دالوں کی طرح برستے لگیں، ہم بہن بھائی
اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی گری سے میں ٹوٹے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور
کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک دھڑک میرے قدموں تلے بھی منزل سے حد
قریب اور دل زخموں سے چور چور۔ اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں
اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں
پھینک دیئے تھے اور سر پر سہا سہا لیا یہ جانتے ہوئے بھی میرے کے پھول کھلتے ہی
گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن
بعد ہمارے گھر بھی حسن بھیا والی کہانی دہرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دوبارہ دوسری
شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو پہنچانی جارہی تھی لیکن شکایت
میری بیوی کی تھی۔

فراز اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا، کھانا اور ساتھ
ہی اگلا دن بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر ہر دم آوازیں لگتا، یہ دے دو، وہ رکھ دو،
میں کوئی ایسا بایا نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا
ہے اور بڑھاپے کی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا لڑتا وجود
سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خودی کرتی ہیں، پھر بھی انہیں شکایت ہے۔ لیکن
اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں جیڑھتا ہوا باہر نکل جاتا۔

اس بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ گئیں اور



بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے
عاقبت سنوار دیں گے

صابرا خان

بزرگ گھر کی رونق اور باعث رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں سڑی کا شکار ہیں۔ دور مت جانیے چند عشرے قبل قارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیل، راجا رانی، نازن، عمر و عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہؓ کی روشن مثالیں دیکر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولاً زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں غرور چلنے کے ساتھ ساتھ بہت ہی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا منفی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لہذا اگر یہ تو یہ ہے

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کتنے بچوں کو بھول تول نہیں سکتے سوا اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور بری سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں یہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ سائل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تمام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔

کہ اولاد باؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ تاخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد باؤسز یا ایڈھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟ والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درجہ نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر قماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد دے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو کوئی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری

ایکٹو پیٹریکس بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی
صلاحیتوں کو ابھاریے



زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی فنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان یا تصویر کتابوں میں جہاں رنگوں کی برکھارتی ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی کرافٹس کتابوں کی بدولت بچے کی فنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین بیانیہ ہوتی ہیں۔

ایکٹو پیٹریکس اور مزاج کا ٹھہراؤ :

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور نیکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں بخور سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کی حل پذیری میں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف چیزوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یا بہت کفرافہم کی جانے والی معلومات، لکچ اور تخلیقی افروخت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس حدید شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر با تصویر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر جنموں میں کیسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور سائنسدان یہ بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنہید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔

اکثر بڑے بچے کہتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بنانا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظر سے بڑھنے لگے اور ان کا کیریئر بھی مستقبل بنی شکل میں بدل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے ہیں کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گھوکھار، جینٹرا یا آرٹسٹ بن گئے چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں بے اندازہ سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔

کیریئر کا ڈنسلنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے ورنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت متفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو میوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

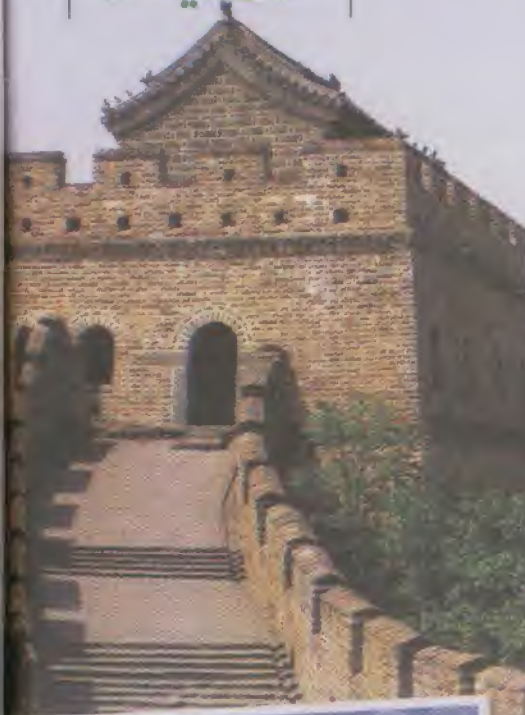
آڈیو یا ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے :

ایک چار سال کے بچے کو نوٹک بس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور بے Spellings یاد کروانے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہتا ہے۔ ان آواز کی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان، صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

یاد رکھنے کی بات :

بچے فطری طور پر اچھے، بڑے یا بدتر نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھر پور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔





شنگھائی



چلڈرن پبلیس



عوامی جمہوریہ چین

ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤز سے ملک کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو کیا کارآمد لکھت پر راج کرنا نظر آئے گا۔

بڑھ چڑھ کر حصہ لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔ جب آپ 60 کلومیٹر لمبائی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا جاپانی اور روسی اور یوکرین کا حسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

Shanghai شنگھائی

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریسٹوران اور چین الاٹوای ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ اربن پلاننگ شپاز اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

چلڈرن پبلیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پبلیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سینٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پر مشد ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیرالہادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان دو صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا ناممکن نہیں ہم چیدہ چیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں۔

China Wall دیوار چین

یہ 7 ویں صدی عیسوی سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل وولفک پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن دنیا سے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi, Loei, Zhao, Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد خفاقی تعمیر اب کٹڑی کے خوشنما پتھروں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے مگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں چائنا لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا تذکرہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم اور دیوار وولفک سے ہوتی ہوئی چین کے شہر بیجنگ تک جانتی ہے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں

اورینٹل پریل ٹاور



The Oriental Pearl Tower اورینٹل پریل ٹاور

لوتا ٹک کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو دنیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ شہر کی نمائندگی پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلکاتے تختے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک دکھائی دیتے ہیں۔ یہاں کے عجیب گھر میں شگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



سوئیٹ ہال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ رنگارنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں روایتی سوئیٹ ہال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے ہنڈو رنگ صوبے میں سوئیٹ ہال فیسٹیول کا آغاز ڈھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فضا میں سرخ غبار سے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحین سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شیرے میں ڈوبی مزے دار میٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارن ڈیٹس



سچوان پر وونس چیوز ہیکو

Sichuan Province Jiuzhaigou سچوان پر وونس چیوز ہیکو

اب تک آپ نے زمی رائٹر میں شہنشاہوں کی طلسماتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس چمکے پھری لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتبلی دنیا میں لے جائے گا۔ جہرے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرت اور سکون کا احساس سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرہن فی اور سادہ قہوہ بڑے شوق سے پیا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد دلی دکانیں ہیں جہاں قدیم تھذیب کے مطابق ہر گاہ کب کوب سے پہلے چائے نوش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باوقی خریداروں کے گھرمز میں لاراش اور Oprah Winfrey نے چائے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ و نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کچھ پتا ہے جو بے مروتی حیثیت میں وہ اپنی صحت کا بہت خیال رکھنے والی تو مہنگی ہے۔

• چین ایسا منہ میٹھا ملک ہے جہاں ارزاق ترین اشیاء عیار کے سمجھوتے کے ساتھ کبھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، سٹیکس، دق، پٹھے، پرہیز سے لے کر قیمتی گینوں، زیورات، دیو سات خاص کر مٹھی پکڑا جو چینی مٹھیس کے ساتھ کہ جس میں نازک پھول پتوں کے علاوہ لڑکیوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔



چینی ذائقے

چائے پھر کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، ہندوستان، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائےز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً چیکنگ اسٹائل، شگھائی شی شان اور کیٹو نیز شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا

پکانے اور اسے ذائقہ دار بنانے میں دلچسپی لی جاتی ہے۔ یہ لوگ کھانوں کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے ہیں اسی لئے ان کے ہاں تازہ ہنر پاں اور گوشت کی کمی کو دور کرنے کے لئے سوپا روپون استعمال کی جاتی ہے۔



چائیز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

چین پاکستان کا اہم ترین ہمسایہ دوست ملک ہے جس سے ہر قسم کی ہم نشینی دیا کرتے ہیں۔ اس دن کو ہم کو وہاں سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہو یا اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے اس کی فوجیں کی صنعتیں ہماری ضروریات پوری کرتی ہیں۔ اس دوست ملک نے ہمارے ساتھ جنگ ہو یا زلزلہ ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکہ کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں میں مقامی تاجر کا رویہ بار بار ہے ہیں۔ پاکستان میں چائیز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے سبھی چائیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی گھر گھر کھانا بنی چائیز اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائیز کو کنگ میں مہارت دکا نا پند کرتی ہیں۔ اس طرح چائیز کھانے رہستورانوں سے کل کراچی اور دوسری طبقات کے کچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

رہستوران کا مانی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے شہر کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائیز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم تو رستے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسرے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی تہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائیز رہستورنوں سے رابطہ کیا اور لوپ پ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ Zhou Enlai 1930ء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں انٹرنیشنل کھلاتی تھی۔ یہاں ABC رہستورن قائم کر کے چائیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

کراچی

YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارہن علاقے طارق روڈ کی کمرشل لین سے ذرا ہٹ کر واقع ہے۔ ان کے شیفت YUAN کا کہنا تھا ”میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اچھی چھلی کے لئے کھانا میں خود کھانا پکاتا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کا رویہ سسٹم ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہی ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوش اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے دلچسپی پوچھا کرتی ہیں۔“

”برگر اور پزا کلچر چائیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟“

”چائیز شہر کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جنگ فوڈ نہیں ہے۔“





TUNG NAN رستورانٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گزشتہ تیس برس سے ڈاکٹر سے قائم ہے جسے چائیز انکوائری کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عرصہ گزرا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف ٹائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آہاری ٹاور بکراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف رستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں "میں آج بھی سلیپر نی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائیز کھانے پکانے کا دیکھتا ہے۔ میں بھی کافی سوشل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آہاری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونو سوڈیم یعنی ایتھو سوڈیم استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفتہ رفتہ پکا تا رہا تو پتا چلا کہ اس نمک کے بغیر بھی کھانا ذائقہ دار بنتا ہے۔ کئی رستورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائیز شوق سے کھاتے ہیں۔"

لاہور

HENG CHANG رستورانٹ کی لاہور گلیبرگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاخیں قائم ہیں۔ اس رستورانٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیوں کی دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن محنت کے سے مدد ملتی ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرغ اور گوہیوں کی افسانہ آفر وغیرہ اس میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی گھرائی میں ان کھانوں کو تیار کرتے ہیں۔ اس رستورانٹ نے حال ہی میں چائیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی جکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ سہولت ایک اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

آرائشی خصوصیات:

مہینہ وار سرخ رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر رستورانٹ میں نظر آتا ہے۔ چائیز آرائش خانہ ڈریکون، چینی جھانگی توہین، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائیم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے "میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ڈانکوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور بزمیوں کی وجہ سے صحت بخش بھی، اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا ہچل گیا۔ ہمارے رستوران میں ریڈائنڈ شیش ہوٹل ہیں، ہم ڈیوٹی سروس میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھپول یعنی ہفتہ، دو اور کو رستوران میں مل کر ہرے رنگ کے ڈش لگتی ہیں۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیف بھی کام کر رہے ہیں اور چند مددگار اس کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیارا ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یاد کرتے ہیں تو ہمارے ساتھ تصویر کھینچانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے ہاں آپ پر فخر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے رستورانٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی ساکھ برقرار رکھے۔"



اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاپن رشید

ڈرامہ سیریل ”کھویا کھویا چاند“ اور حالیہ سیریل ’شناخت‘ کی اس مرکزی اداکارہ کا نام ”مایا علی“ ہے۔ مشرقی نین نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسینہ مصیحا کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل ”اک نئی سنڈریلا“ تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بزم میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، رخصتی، سبکی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل ’شناخت‘ ان کا مقبول سیریل ہے۔

”ماس کیو ٹیکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بزم میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟“

”شو بزم میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نئی جھیل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو تب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے کہ شو بزم کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز جھیل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنی تار منگنی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔“

”پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟“

”جی! والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں بڑا ملکہوں کی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچاؤں گی اور اپنی حدود

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔“

”کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنگیل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟“

”نہیں! بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔“

”پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیسا تجربہ رہا؟“

”کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں ”ہم سب امید سے ہیں“ کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہاسم حسین نے مجھے نہ صرف تسلی دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔“

”کوئی ٹکڑ ہوئی؟“

”جی ہاں! اگر بڑو تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو ردوں میں آفر ہوا ہے وہ کتنا پادریل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کروا لیتا ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد؟ میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جاتی ہے بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا! ابھی مجھے اس فیلڈ میں آنے سے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہ ہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فنیسی تو ذاتی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہا توں کو سہم کر نادر مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خواہوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فنیسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خواہوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہوگا یا رہنا پسند نہیں کرتا ہوگا۔“

”آپ رہتی ہیں خواہوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خواہوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خواہوں کی ایک دنیا ہے مگر ان

خواہوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔“

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آ جاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک چینل تک محدود تھا اب چینل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں کی اس بارے میں؟“

”پہلے دیکھنے والے بھی محدود تھے، اب اگر چینل بے شمار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چنانچہ کبھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریٹوٹ فوری طور پر جاتا ہے اور جس پر ریٹوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”دراے شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ ذرا مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو قبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی بہت دیکھتے تھے مگر اب ان کا سہرا بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے قیاس کو سہا مشکل ہے۔“

”نیوز چینل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیئر کرتے تھے؟“

”بالکل! آج کل تو بجلی، پانی، گیس اور مہنگائی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیوز چینل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخ و چمپل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخ و چمپل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”اور مزاجاً غصہ ور یا صلح جو؟“

”شوخ، ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی، غصہ راکم ہی آتا ہے۔“

”بچن سے دوستی کی یا بچی بچی؟“

”بچی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا سوہ ہوتا ہے تو نکالیتی ہوں۔ ہر وقت بچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھروالوں کو؟“

”گھروالوں کو... مجھے اپنے گھروالوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزہ آتا ہے، فیملی تو فیملی ہی ہوتی ہے۔“



ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ



نوجوان قوال امجد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے نے سب سے زیادہ اہمیت حاصل کی تھی جس میں امجد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول تواریاں گاکر سنا کر سنا دیا۔ نوجوانوں نے "تاجدارِ حرم، ہونگا کرم" پر خود بھی لہک لہک کر طبع آزمائی کی۔ اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ اٹھارہ گھنٹہ اور علی الاعوج یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر امجد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لگاؤ رکھنے کے جذبے کو بے حد سراہا۔

منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے زمرہ پارک میں پاکستان یون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پائش کی نمائش منعقد کی گئی جس میں 150 سے زائد چھوٹے پوسر اور درخت رکھے گئے۔ سہ ماہی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پائش جن میں جاسٹین پام تھیم کا مرکز بننا ممکن میں استعمال ہونے والے مصالحات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں جھک سنگ کا مونا چھل، بوگے ویلا، جھنگل چلیلی اور ڈوم ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ جاسٹین سٹریس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے سے پھولوں کے ساتھ بہت دلچسپ ڈراما دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید فیاض خان نے ڈائی وگچی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ یون سائی سے بہت دیکھے والے شوقی باغبانوں کو ملتی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھروں یا دفاتر کی اندرونی نمائش میں محبت افزا ماحول کے لئے ان ننھے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا یا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے محفوظ دیتے ہیں۔



خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقید الٹال کامیابی

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے انٹین جیمز میں پاکستان کا سرخ سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے اعصاب شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سہ ماہیہ ٹامیر اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگلہ ٹانگیر 9 وکٹوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ الٹ پاکستانی کھلاڑی وانی ہانی، جوڈو، پیڈیشن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھا سکے۔

رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول توجہ کا مرکز ہوا جی بٹا کر دیکھنے والے لیاری میں گینگ وار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلوچوں اور سکھوں کا تنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال اٹھو گاڑی بس یا پاکستان ہے آگے بڑھ گئی ہے اور سرت کا امر یہ ہے کہ دیشیز ڈیوٹیز فاکٹری میں اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے سینٹروں کے سنگٹان فلسفوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی ذہنی پرکھ مار ہے تھے۔ پہلے چٹک شیر مال اور مٹھور کٹے والا یہ سب نوجوان فلمی دنیا کی تکیات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل میں گنگوٹلی کی آرت موہ 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم وچرل رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی نہ پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ ہدایت کار عام آدمی کی بے عزتی، دکھ، حسرت و غم کی تلاش کو اس تک گئے کہ وہ ان افراد تک نمائش کرنے اور ریل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا گلہ باقی رہے گا۔



آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجراء

محترمہ شاہدہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر مبنی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے دور انکلام شاعر نفاذ اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی چیم خان میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جیل، مسلم شہم، مبین مرزا اور پروفیسر جبر انصاری شامل تھے۔ نفاذ اعظمی گوشتہ نشین شاعر ہیں ان کی نظمیں کرسی نامہ پاکستان اور عذاب جانشینکی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سکے، منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا مشہور پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شاہدہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابلِ صدمہ مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغِ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔

یونانی البحریری ایند فریمنگ پوائنٹ
ساوانہ شمس اور جلد ساز کی حالت موجود ہے
مٹے اور پائے ڈانٹوں کی کٹافروخت کی جاتی ہے
دو دن نیمرقہ صد بار بار ہری پور

جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن
صفحات: 160
قیمت: 300 روپے
ناشر: سافٹیجی پبلی کیشنز، بک اسٹریٹ، مزنگ روڈ، لاہور

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیزھو سو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداءً وہی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ ذہنی کوہ پراپی، ہتھیوں اور اسباب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کا سران کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دے ہیں کہ ”اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آتش کیا۔“

ن۔ م۔ راشد نے نئی ہتھیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا سران نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید احمد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، سید نیاز، وزیر غا، آفتاب اقبال، شمیم، اختر جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قریباً چھوٹے چھوٹے جنہوں نے نئی شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی ڈکشن کی ابتداء کی۔ نئی شاعری اور نظم کی تحقیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جن کے بعد آج کی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا براج کوئل راکے ڈکر کے بغیر نظم کے ارتقا کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت سے دعوے اور استزادہ سحر ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا۔ سمری ساحول دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار کتابیں نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا نمونہ ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم اس پر ایک دو کاؤر کی چھٹی سرسری اصلاح میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادنیٰ دیاستانی اور غیر جانبداری تحقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم دو اکثر ضیاء الحسن سے اسے پذیرش کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں اور زندہ کابیرین کی رائے بھی شامل کی جائے تاکہ محض معنوں میں جدید فتنوں کی تازہجہ مارا تقاریر و آثار کا مضمون حاصل ہو سکے۔

پس پردہ آواز: لی جی ملر، جوش چیر، سیکل جیکسن، فیڈی ہائی مورچی
چنگ اور مایا روڈ ولف
کرکس ولیمز، ڈونل

قلم فاضل کا مک بک سپر ہیرو نہ رہتی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور
 وحشت گردی کے واقعات سے بچنے کے لئے ایک اور جوان رو بوٹ کی
 شکل میں تیار کرتا ہے۔ فلم یہ رو بوٹ دوسری کی مدد کرتے ہیں اور جہاں
 سراسر رسانی انسانی نہیں ملتی ہو وہاں بھی یہ اپنی میٹرو رو بوٹ پہنچ
 جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو
 ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے
 اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر محبت مند اور خوشحال معاشرے
 کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی نیچسٹوں
 کا رد نہیں ہے۔ ایڈوچر اور کاڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں
 ایلارمی کی کوشش کی گئی ہے۔ نیچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں جب
 ہیرو 6- سے محظوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اپنی میٹرو والٹ ڈوئی
 اسٹوڈیوز اور شوٹن ٹیکچر کے تحت تیار ہوئی ہے ایک قابل دید فلموں میں
 شمار ہوگی بات والٹ ڈوئی کے ترقی یافتہ بڑے وثوق سے کہتے ہیں۔
 پاکستان میں بھی 3D میں میٹرو فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں
 بقینا یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔



DRAMA

MO

میں بشری

کاسٹ: فیصل قریشی، نسیم عباس، صبا حیدر، عروہ شہزادہ، یارزی اور فریال راجپوت
ہدایت کار: احمد بھٹی

اسے آرہی پران فوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشری" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ نسیم عباس اور صبا حیدر پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرزے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت بخوبی ٹی وی کے مشاق اور سنسز پروڈیوسر کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشری" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ مجیدہ موضوع کی ترسیل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ نسیم ہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگا تار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لے کر والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ آرائی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پڑا ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جہت کی شب 8 بجے دکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رسومات اور تیری کے ضمن میں جملہ باری حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ ٹیل کلاس کا چھٹی طرح پورے کیا گیا ہے۔

فراق

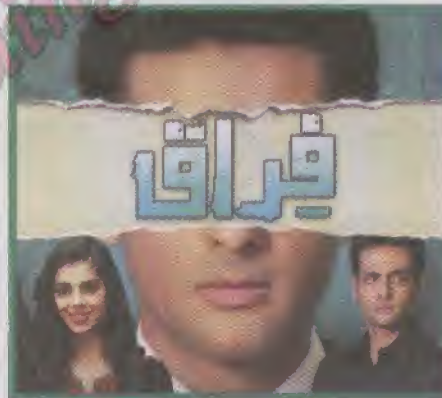
کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، منم سعید، محبت مرزا
پیشکش: مومنہ ورید

بدھمن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی مانتا کا یا کہیں محبت کے انعامات لپاتی زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ ہیردن ملک بٹانی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ منم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع لوجوان کے کردار میں خوب بچی ہیں۔ جلیو خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی جھوڑ کر دے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاڑ منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہم عظمیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہد، عروہ شہزادہ، حسین محسن عباس حیدر
ڈائریکٹر: تمیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہوئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی لوجوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروڈیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں بڑی مضبوط کر لی تھیں، انکو اور اردھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند شہلائی اور گزرا کے علاوہ بھی کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر اپنے پری سے مستثنیٰ نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کر یہاں انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑوا رہی ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و یاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آکٹوم ٹر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مصالحے کے اس تز کے سے فلم کی مجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما ٹو گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



شان کی جمل

نحو کی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سینٹر
صدر بازار ہری پور جڑہ جلد ساز
پروپرائیٹری سسٹم ہارمونی

★ کی نمبر
9

★ موافق پتھر
اوپل

★ حاکم سیارہ
بلو

★ نشان
بجھو

برج عقرب



کسی کارماز آشا کرنا ہو یا راز واقعی راز سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرب کی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علمیت اور کامیابی کا پورا چار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

دوست احباب اور عزیز واقارب آپ سے ملنا چاہتا ہے کہ آپ سے ملنے میں بھی آپ کی قبولیت ہو گئی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے ابھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 جنوری 2014



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لارہی ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و سربے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور رزمہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں سبکیں اور آرام کریں۔

21 جنوری 2014



غنی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ دھمے دے ہیں انہیں منانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزما کر دیکھیں کہ آپ کی توقعیں درست ہیں یا نہیں۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ چھٹیوں اور چھوٹے پرندوں کے کھانے کا خاص خیال رکھیں۔ اب سب آپ سے توقع رکھتے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

24 جنوری 2014



آپ کی عقلی شخصیت لوگوں کو اپنا کردیہ ضرور دکھائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر غلوں ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ اخراجات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

21 جنوری 2014



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور پیش پھر قدم اٹھائیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ بینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا کل طبی معائنہ کرالیں۔ عزیز واقارب آپ کو دھوکوں میں دھوکہ دے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار منہ پانے پر بدھ کو کچھ نہ کچھ ضرور کیجئے۔

23 جنوری 2014



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی بولچاشی بل توقع سے بڑھ کر آجائے یا پھر کچھ پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشیاری سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھتے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک سے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 جنوری 2014



اہل شادی کی صحت و دوا دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر مدد و خیرات دینے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ روانہ کی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ مشکل کو کوئی پیلا یا زور رنگ کا جمل مدد کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

22 جنوری 2014



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہئے کہ ان کے لئے راستے کھل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے ٹھیک نہیں ہو رہے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی اشکوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری یا نئے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

22 جنوری 2014



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا ذہن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ جلد پر بیڑ بھی ضرور چمک کر دے رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز واقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ قلعے افراد کے ساتھ بدگلی بھی کر جاتا ہے۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

21 جنوری 2014



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 23، 20، 8 اور 24 نہایت سودمند تاریخیں ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 جنوری 2014



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملے گا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سودمند ہیں گے۔ فحری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیت لے کر آ رہا ہے۔ دھوکوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں عربی پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

20 جنوری 2014



آپ کا میلان جنرل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک ٹیلی آپ کی خطر تھی اب آپ ایک ساتھ مل چلنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں یا کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیر نہ لیں اور ہو جائے گی مگر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 جنوری 2014

